

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 727 Lokálne sústredenie L. Mara 12
Tréner	Matej Brestovský
Termín	23.5.2018

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Lívia Holešová	OPT
2	Tamara Brestovská	OPT
3	Viktor Mika	OPT
4	Tereza Bartánusová	OPT
5	Barbora Bartánusová	OPT
6	Alicia Esteves	OPT
7	Sofi Gemzická	OPT

Rozvrh dňa Tréningu:

23.5.2018

- 15:30-16:00 – príprava lodí, info o priebehu tréningu
- 16:00-16:30 – teória štartovej procedúry
- 16:30-18:00 – tréning na vode
- 18:00-18:30 – zbalenie lodí a krátky meeting k tréningu

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný techniku zastavenia a rozbehu lode. Vzhľadom na, že väčšina pretekárov bola mierne pokročilí bolo potrebné techniku rozbehu lode rozdeliť na viac jednoduchších cvičení. Najväčšie problémy spôsoboval náklon lode a dosadnutie (pumpnutie). Ostatné časti techniky rozbehu a zastavenia pretekári zvládli bez problémov. Viktor ako pokročilý pretekár sa venoval technike obratu a halzy. Miestami sa zapojil aj do rozbehov a zastavení. Na brehu sme sa venovali poznávaniu vlajok (štartová procedúra) a následne samotnej štartovej procedúre.

Meteo podmienky:

Deň:	23.5.2018
Oblačnosť:	polooblačno
Teplota:	21°C
Vietor:	3-4 m/s

V Bobrovci 24.5.2018

Matej Brestovský