

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	CTK2002 s CTK2003 Klubový tréning
Tréner	Matej Brestovský
Termín	24.-25.4.2021

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Barbora Kocanová	29er	
2	Alex Brestovský	29er	
3	Oliver Krivosudský	29er	
4	Oliver Lichvár	29er	
5	Barbora Bartánusová	29er	
6	Leo Slosiar	T293	
7	Alexander Miškov	LAR	
8	Ladislav Stolárik	29er	
9	Ján Zimáni	29er	
10	Viktor Mika	29er	
11	Tamara Brestovská	OPT	B
12	Oliver Brestovský	OPT	A
13	Adam Lichvár	OPT	B
14	Michal Rolík	OPT	A
15	Juraj Vozár	OPT	B
16	Lívia Holešová	OPT	A
17	Tereza Bartánusová	OPT	A
19	Valéria Kocanová	OPT	A
20	Zuzana Zimáni	OPT	B
21	Jerguš Brestovský	OPT	C

Rozvrh dňa Tréningu:

24.4.2021 10:00-16:00

25.4.2021 10:00-16:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Sobotný tréning bol venovaný štartovej procedúre. Doobedený vietor sme využili na tréning státiť na štartovej čiare a akcelerácii. Pre skupinu OPT bol postavený štartovací box so 4 bójí. Úlohou bolo zastaviť na spodnej čiare, následne na pokyn trénera sa posunúť na druhú čiaru a opäť na pokyn trénera sa vrátiť na prvú čiaru a postupne dookola. Druhá časť tréningu bola s využitím časomierey resp. 3 minútového intervalu, kde pretekári štartovali dva štarty po sebe a následne oboplávanie náveternej bóje a do cieľa.

Trieda 29er mala podobné cvičenia s tým rozdielom, že v prvej časti trénovali postupné prisúvanie k štartovej čiare a akceleráciu. V druhej časti tréningu bol štartová procedúra v 3 minútovom intervale a po štarte nasledovalo oboplávanie trate a do cieľa.

Poobede sme sa venovali video analýze a diskusii o chybách, správnej technike a ostatným rozborom.

Nedeľný tréning začal prípravou materiálu a kondičnej príprave pretože nám poveternostné podmienky nedovolili vyplávať (bezvetrie). Po obede sa vietor postupne zosilňoval až na 6 m/s. Obe skupiny v úvode trénovali štart v 2 minútových intervaloch. Cieľom bolo získať vhodné miesto na štart a následne akcelerovať z výhodnej pozície na čistý vietor.

Druhá časť tréningu bola venovaná tréningovým rozjazdám.

Sobota:

Vietor: 3-4 m/s, Západný

Vlny: 0,1m

Teplota: 8-12°C

Nedeľa:

Vietor: 5-6 m/s, Severný

Vlny: 0,2m

Teplota: 8-10°C

V Bobrovci 27.4.2021

Matej Brestovský