

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Lokálne sústredenie – OPT A,B L.Mara 16
ČTK	1190
Tréner	Matej Brestovský
Termín	24.7.2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Andrej Kret	OPT
3	Enzo Esteves	OPT

Rozvrh dňa:

24.7.2024 15:30-18:00 – tréning na vode

24.7.2024 18:00-19:00 – kondičný tréning

Zhodnotenie akcie:

Počas lokálneho sústredenia sme pokračovali v tréningu akcelerácie. Opätovne sme tréning zahájili rozcvičkou na vode v podobe krúženia okolo trénerského člnu. Následne sme pokračovali v tréningu akcelerácie cvičením simulácie jazdy po štartovej čiare a následnej akcelerácie. Ďalej sme pokračovali v simulácii hľadania miesta na štartovej čiare a manévrovania na nej. Po prestávke sme ďalej pokračovali v ladení akcelerácie na štartovej čiare a jazde na kurzy.

Veterné podmienky boli veľmi slabé, severo-západný až severný vietor s intenzitou 2 - 5 m/s (búrkový). Vonkajšia teplota 26°C, slnečno.

V Bobrovci 25.7.2024

Matej Brestovský