

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 813 Lokálne sústredenie L. Mara 42
Tréner	Matej Brestovský
Termín	25.8.2018

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Viktor Mika	OPT	A
2	Oliver Lichvár	OPT	B
3	Tamara Brestovská	OPT	A
4	Oliver Brestovský	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

25.8.2018

10:00-10:30 – príprava lodí, info o priebehu tréningu
10:30-11:30 – teóriatréning na vode
11:30-15:30 – tréning na vode
15:30-16:00 – balenie lodí, zhodnotenie tréningu

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný techniku jazdy proti vetru, na bočný vietor a po vetre. Zamerali sme sa hlavne na posed v lodi, správne vyváženie, prácu na vlnách a pumpovanie. Oliverovia spravili perfektný progres. Viktor s Tamarkou sa väčšinu tréningu iba vozili. Počas tréningu nám fúkal juho západný vietor so silou 3-5m/s. Tréning v nedeľu sa neuskutočnil z dôvodu zlého počasia (intenzívny dážď a bezverie).

Meteo podmienky:

Deň: 25.8.2018
Oblačnosť: zamračené
Teplota: 23°C
Vietor: 3-5 m/s

V Bobrovci 26.8.2018

Matej Brestovský