

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 710 Lokálne sústredenie L. Mara 3
TRÉNER	Marián Babjak, Matej Brestovský
TERMÍN	28.4.2018

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Viktor Mika	OPT
2	Tamara Brestovská	OPT
3	Leo Slosiar	OPT
4	Matúš Lihotský	OPT
5	Sofia Gemzická	OPT
6	Melisa Gemzická	OPT
7	Dominik Vyoral	L47
8	Alexander Miškov	L47
9	Michaela Pačinová	L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

28.4.2018

10:00-11:00- príprava lodí

11:00-13:30- teória, nácvik techniky na brehu, hry

13:30-14:00 - obed

14:00-17:00- technika jazdy stupačku a zadák

17:00-17:30- vyhodnotenie tréningu, zbalenie lodí a uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Po rannej rozcvičke a nastrojení lodí sme čakali na vietor až do 15:00. Čas strávený na brehu sme venovali príprave a kontrole lodí, a tréningovým aktivitám na rozvoj pohybovej zdatnosti a tímového ducha. Po 15:00 sme vyrazili na vodu kde začali fúkať slušné 3-4 m/s. Tréning na vode bol zameraný na techniku obrátov a halz pokročilých pretekárov lodnej triedy Optimist a Laser 4,7. Po 2,5 hodinovom intenzívnom tréningu s rôznymi cvičeniami bolo vidieť u niektorých pretekárov mierne zlepšenie. Po príjazde na breh sme zbalili lode, a po krátkom brífingu sme tréning ukončili.

Skupina nováčikov, Sofia, Melisa a Matúš sa zoznámili s loďou a trénovali na suchu pohyb v lodi, techniku obratu proti a po vetre. Po teoretickej príprave sme vyrazili vo veľmi slabom vetre na vodu, čo nováčikom veľmi nevadilo vzhľadom na ich nulové skúsenosti. V slabom vetre sme sa zamerali na držanie správneho smeru a jazdu na bočný vietor na trati osmička. Sofia a Melisa museli z tréningu odísť skôr a tak zostal na vode Matúš sám. Vietor zosilnel čo ho spočiatku trochu vystrašilo, ale po chvíli sa v lodi zorientoval a úlohy zvládol veľmi dobre.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

28.4.2018

OBLAČNOSŤ

jasno

TEPLOTA

24 °C

VIETOR

0-2 m/s, 3-5 m/s

V Liptovskom Mikuláši 28.4.2018

Marián Babjak