

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	CTK1183 Lokálne sústredenie
Tréner	Matej Brestovský
Termín	28.4.2021

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Zuzana Zimáni	OPT	B
2	Adam Lichvár	OPT	B
3	Juraj Vozár	OPT	B
4	Tamara Brestovská	OPT	B

Rozvrh dňa Tréningu:

28.4.2021 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Úvod tréningu bol venovaný príprave materiálu, rozcvičke a brifingu o tom čo sa bude trénovať na vode. Dobré veterné podmienky nám umožnili sa sústrediť na techniku obrátov a hálz. Všetci pretekári urobili obrovský progres v správnej technike pri jazde na kurzy a obratoch proti vetru. Techniku hálz resú. obrátov po vetre je potrebné ešte opakovať. Záverom tréningu sme mali krátky 30 min. kondičný tréning.

Vietor: 2,5-3,5 m/s, Južný a západný

Vlny: 0,1m

Teplota: 12°C

V Bobrovci 29.4.2021

Matej Brestovský