

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	CTK1102 Lokálne sústredenie
Tréner	Matej Brestovský
Termín	29.6.2022

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Tereza Bartánusová	OPT	A
2	Adam Lichvár	OPT	A
3	Oliver Brestovský	OPT	A
4	Juraj Vozár	OPT	A
5	Zuzana Zimani	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

29.6.2022 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

- Príprava lodí - 15:30 - 16:00
- Rozcvička - 16:00 - 16:15
- Tréning na vode - 16:15 - 17:30
- Zbalenie materiálu a záverečný brífing – 17:30 – 18:00

Tréning bol zameraný na jazdu na kurzy v slabom vetre. Sústredili sme sa na správny posed v lodi a rýchlosť lode. Pretekári spoločne štartovali a sústredili sa na udržanie rýchlosti a ostrosti. Počas jazdy ostro proti vetru pretekári skúšali meniť pozíciu posedu v lodi s cieľom získania vedomostí o tom aký vplyv má posed na ostrosť a rýchlosť lode.

Vietor: 2 m/s,

Vlny: 0 m

Teplota: 25 °C, Slniečno

V Bobrovci 29.6.2022

Matej Brestovský