

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 965 Lokálne sústredenie L. Mara 26
Tréner	Matej Brestovský
Termín	29.7.2017

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Jerguš Brestovský	OPT
3	Tamara Brestovská	OPT
4	Marek Meliš	OPT
5	Barbora Bartánusová	OPT
6	Zuzka Ursínyová	OPT
7	Tereza Bartánusová	OPT
8	Janka Melišová	LAR

Rozvrh dňa Tréningu:

29.7.2017

10:00-10:30 – príprava lodí, info o priebehu tréningu

10:30-12:00 – tréning na vode

12:00-12:30 – obed

13:00-16:00 – tréning na vode

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Na tréningu sme sa venovali hlavne technike a práci v lodi. Trénovali sme zastavenie a rozbeh v lodi, ďalej krátku stúpačku, bočák, zaďák s halzami. Krátka štvorcová trať bola postavená tak, aby pretekári boli nútení často pracovať s nastavením lode, plachty aby boli všetky manévry okolo bójok v krátkom slede za sebou. Vietor bol juhozápadný so silou 1-4m/s. Po obednej prestávke nám prestalo fúkať tak sme využili čas na wakeboard kde deti trénovali hlavne rovnováhu. O 14:00 sa o5 rozfúkalo tak sme pokračovali v ďalej v tréningu. Terezka sa zdokonalila vďaka jazde medzi skúsenejšími pretekármi, Barborka tak isto urobila pokrok (zvládla oboplávanie celej trate). Na tréningu sme mali aj jeden LAR, Janka na ňom robila rovnaké cvičenia ako OPT s tým, že pre ňu to bolo ešte intenzívnejšie pretože trať bola veľmi krátka pre LAR. Najmladší Jerguš pomáhal pri stavaní bój ale bohužiaľ do OPT už nemal chuť sadnúť (možno na budúce ☺).

Meteo podmienky:

Deň:	29.7.2017
Oblačnosť:	Jasno
Teplota:	28°C
Vietor:	0-4 m/s

V Bobrovci 31.7.2017

Matej Brestovský