

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1029 Lokálne sústredenie LM OPT A 4
Tréner	Matej Brestovský, Andrea Mrázová
Termín	30.4..2019

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Lichvár	OPT	A
2	Tamara Brestovská	OPT	A
3	Barbora Bartánusová	OPT	A
4	Tereza Bartánusová	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

30.4.2019 – 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Lokálne sústredenie sa konalo v dobrý veterných podmienkach. Fúkal nám severný vietor 6-8m/s, ktorý preveril pripravenosť pretekárov po kondičnej stránke a súčasne nám ukázal, že dievčatá Bartánusové mnoho zabudli počas zimnej prestávky. Plán tréningu bol zopakovať si zastavenie na štartovej čiare a akceleráciu. Bohužiaľ vďaka poveternostným podmienkam a faktu, že sezóna na vode je na začiatku sa tréning zmenil na boj o prežitie 😊. Tamarka okrem drobným problémom s vyvažovaním zvládla tréning v pohode. Terezka bojovala klačiačky v lodi trochu so strachom a potom aj s vetrom. Barborka s Oliverom boli na tom trochu lepšie, ale tak isto ako Terezka bojovali s vetrom hlavne v tom, že nedokázali udržať loď v rýchlosti a vďaka zlému posedu v lodi (príliš vzadu a plnej lodi vody) ich stáčalo Často proti vetru. Tréning sme ukončili pred 18:00 balením lodí a rozmrazovaním tela a hlavne rúk po tom čo sa Oliver aj vykúpal. Na záver sme zbalili lode na preteky do Paliča.

Meteo podmienky:

Deň: 30.4.2019
Oblačnosť: Zamračené
Teplota: 13°C
Vietor: 6-8 m/s

V Bobrovci 1.5.2019

Matej Brestovský