

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1178 Lokálne sústredenie LS LM 29er
Tréner	Matej Brestovský
Termín	30.9.2020

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Adam Lichvár	OPT	A
2	Oliver Brestovský	OPT	A
3	Michal Rolík	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

30.9.2020 16:00-18:30

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný na jazdu na kurzy so zameraním na techniku obrátov. Postupne sme stúpali proti vetru za chladného daždivého počasia až na úroveň kempu v Lipt. Trnovci. Tu sme si dali krátku prestávku a cvičenie zamerané na oboplávanie záveternej značky s akceleráciou, cvičenie sme realizovali na obe strany, ľavobok aj pravobok. Následne sme sa pustili po vetre smerom do klubu opäť so zameraním sa na techniku obrátov, tento krát po vetre. Oliver s Michalom majú slušne zvládnutú techniku. Michal však musí viac venovať svoju pozornosť správne časovaniu pohybov v lodi s cieľom správne nakláňať loď počas obrátu. Adam sa výrazne zlepšil v obrátoch po vetre. Obraty proti vetru musí ešte potréňovať hlavne úvodnú fázu obrátu, tak aby pri prehodení plachty bola loď už naklonená do závetria a mohol plynulo pumpnúť a s loďou akcelerovať. a Za dobrých veterných podmienok sme sa venovali jazde na kurzy, s obrátmi proti vetru a po vetre. Pretekári sa zameriavali hlavne na techniku obrátov tak aby obrat bol plynulý s minimálnym zbrzdením lode počas manévru a po prehodení plachiet pumpnutie s akceleráciou. Pri kurzoch po vetre sme sa tak isto sústredili na techniku halzy tak aby nedošlo k spomaleniu lode a nekontrolovanému náklonu a prudkému vyostrení.

Vietor: 3-4 m/s, západný

Vlny: mierne

Teplota: 11°C, dážď

V Bobrovci 30.9.2020

Matej Brestovský