

Reprezentačné sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Lokálne sústredenie - OPT
ČTK	
Tréner	Matej Brestovský
Termín	3.4.2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Adrián Cevár	OPT
3	Adam Lichvár	OPT
4	Hugo Vočík	OPT

Rozvrh dňa:

3.4.2024 15:30-18:00 – tréning na vode

3.4.2024 18:00-19:00 – kondičný tréning

Zhodnotenie akcie:

Počas lokálneho sústredenia sme sa zameriavali na správny posed v lodi na kurzy proti vetru a po vetre. Taktiež sme opakovali správnu techniku obratu proti vetru a po vetre. Tieto manévry sme rozdelili na jednotlivé fázy. Dôraz bol kladený na vedenie lode počas manévru.

Veterné podmienky boli dobré, fúkla západný vietor s intenzitou 3-5 m/s. Vonkajšia teplota 16°C, polooblačo.

V Bobrovci 10.4.2024

Matej Brestovský