

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	CTK1230 Lokálne sústredenie
Tréner	Matej Brestovský
Termín	3.6.2021

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Brestovský	OPT	A
2	Michal Rolík	OPT	A
3	Zuzana Ursínyová	OPT	B
4	Lívia Holešová	OPT	A
5	Adam Lichvár	OPT	B

Rozvrh dňa Tréningu:

3.6.2021 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Na tréningu sme sa venovali správnej technike obratov a hálz. Vzhľadom na slabé veterné podmienky bol priestor na ladenie správnej techniky. V polovici tréningu vietor ustal tak sme diskutovali o predošlých pretekoch. Aké chyby spravili pretekári, a kde je potrebné nasmerovať tréning aby sa zlepšili. V závere tréningu sme pokračovali v slabom vetre v technike obratu a halzy. Po dojazde na breh sme mali krátky kondičný tréning. Veterné podmienky boli slabé, fúkal najskôr západný vietor, ktorý so silou 2 m/s.

Vietor: 2 m/s, Západný

Vlny: 0 m

Teplota: 24°C

V Bobrovci 4.6.2021

Matej Brestovský