

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1145 Lokálne sústredenie LM OPT A 28
Tréner	Matej Brestovský
Termín	3.7.2019

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Lichvár	OPT/29er	A
2	Oliver Brestovský	OPT	A
3	Viktor Mika	OPT/29er	A
4	Tamara Brestovská	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

3.7.2019 – 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Na tréningu sme sa s OPT aj 29er venovali technike obratov, akcelerácii a zastaveniu. Ďalej sme pracovali jazdu na správny kurz so sústredením sa na rýchlosť a vyváženie lode. Neskôr mali deti zaviazané oči, aby vnímali rýchlosť, náklon lode a ostatné ostatnými zmyslami okrem zraku. Toto cvičenie sa ukázalo ako veľmi dobré pre jemnú manipuláciu s kormidlom a oťažami. 29er sa sústredil hlavne na manévry s loďou. Bolo vidieť, že Viktor bol nesústredený a preto sa niekoľko krát kúpali. Záver tréningu sme venovali rozboru videí natočených na vode.

Meteo podmienky:

Deň:	3.7.2019
Oblačnosť:	slnečno
Teplota:	26°C
Vietor:	3-4 m/s

V Bobrovci 4.7.2019

Matej Brestovský