

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Lokálne sústredenie - OPT
ČTK	1173
Tréner	Matej Brestovský
Termín	3.7.2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Adrián Cevár	OPT
3	Adam Lichvár	OPT
4	Hugo Vočík	OPT
5	Tomáš Butko	OPT
6	Lukáš Cevár	OPT

Rozvrh dňa:

3.7.2024 15:30-18:00 – tréning na vode

3.7.2024 18:00-19:00 – kondičný tréning

Zhodnotenie akcie:

Počas lokálneho sústredenia sme sa zameriavali na akceleráciu. Rozdelili sme tento manéver na niekoľko častí a budeme sa tomuto manévru venovať celý mesiac, tak aby v závere boli pretekári schopný ho využiť či už pri štarte, obtáčaní záveternej značky alebo inej situácii.

Veterné podmienky boli dobré, fúkla západný vietor s intenzitou 3 m/s. Vonkajšia teplota 24°C, polooblačo.

V Bobrovci 4.7.2024

Matej Brestovský