

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 967 Lokálne sústredenie L. Mara 28
Tréner	Matej Brestovský
Termín	5.8.2017

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Jerguš Brestovský	OPT
3	Tamara Brestovská	OPT
4	Marek Meliš	OPT
5	Ján Pápaj	OPT
6	Michal Cedzo	L47
7	Janka Melišová	LAR

Rozvrh dňa Tréningu:

5.8.2017

10:00-10:30 – príprava lodí, info o priebehu tréningu

10:30-12:00 – teória - pravidlá

12:00-12:30 – obed

13:00-16:00 – tréning na vode, teória - pravidlá

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Na tréningu sme sa venovali hlavne technike obrátov protivetru a po vetre. Trénovali sme jazdu na , stúpačku, bočák, zaďák s halzami. Krátka trojuholníková trať bola postavená tak, aby pretekári boli nútený často pracovať s nastavením lode, plachty, aby boli všetky manévry okolo bójok v krátkom slede za sebou. Vietor bol západný so silou 0-3m/s. Do obeda nám nefúkalo tak sme si precvičili techniku v lodi na suchu a potom sme sa venovali pravidlám, vlajkám a taktike pri obtáčaní záveternej bóje. Celý tréning sa niesol v duchu slabého vetra, preto sme sa venovali viac pravidlám. Je vidieť, že niektorý pretekári majú veľké rezervy v tomto smere, niektorý to vedia už s pamäti (dobré by bolo keby to už pretavili aj v pretekoch ☺). Taktiež sme trénovali kondičku pri hraní vodného póla.

Meteo podmienky:

Deň: 5.8.2017
Oblačnosť: Jasno
Teplota: 28°C
Vietor: 0-3 m/s

V Bobrovci 6.8.2017

Matej Brestovský