

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 739 Lokálne sústredenie L. Mara 18
Tréner	Matej Brestovský
Termín	6.6.2018

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Lívia Holešová	OPT
2	Tamara Brestovská	OPT
3	Viktor Mika	OPT
4	Tereza Bartánusová	OPT
5	Barbora Bartánusová	OPT
6	Barbora Kocanová	OPT
7	Valéria Kocanová	OPT
8	Leo Slosiar	OPT
9	Zuzana Ursínyová	OPT
10	Alexander Miškov	L47

Rozvrh dňa Tréningu:

6.6.2018

15:30-16:00 – príprava lodí, info o priebehu tréningu

16:10-18:00 – tréning na vode

18:00-18:30 – zbalenie lodí na výjazd a krátky meeting k tréningu

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný techniku rozbehnutia lode po štarte a rozbehnutia lode na zúženej bójke po vyostrení. Po vyplávaní na vodu sme trénovali obtáčanie zúženej bójky a akcelerácia po otočení. Ďalej sme pokračovali s tréningom zameraným na rozbeh lode po zastavení (rozbeh na štarte). V závere tréningu sme trénovali obraty proti vetru keďže nám fúkal východný vietor a po dotrénovaní sme museli stúpať na breh. Počas tréningu sme mali jeden úraz, Tereza po prevrátení na zadný vietor sa snažila prevrátiť loď. Bohužiaľ mala plutvu skoro vybranú tak som sa jej snažil pomôcť zo zasunutím späť, pri tejto operácii došlo k úrazu na očnému viečku. Terezu som ošetril a dopravil na breh. Tréning na vode zvládli všetci pretekári výborne. Musím pochváliť Viktora, Barborku K. za maximálne nasadenie a sústredenie čo sa prejavilo v dobre zvládnutej technike rozbehu. Sašo s Laserom trénoval s nami všetky cviky. Rozbeh po otočení zúženej bójky zvládol slušne.

Meteo podmienky:

Deň:	6.6.2018
Oblačnosť:	polooblačno
Teplota:	21°C
Vietor:	3-5 m/s

V Bobrovci 7.6.2018

Matej Brestovský