

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	CTK1107 Lokálne sústredenie
Tréner	Matej Brestovský
Termín	6.7.2022

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Brestovský	OPT	A
2	Zuzana Zimani	OPT	A
3	Adam Lichvár	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

6.7.2022 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

- Príprava lodí - 15:30 - 16:00
- Rozcvička - 16:00 - 16:15
- Tréning na vode - 16:15 - 17:30
- Zbalenie materiálu a záverečný brífing – 17:30 – 18:00

Tréning nadväzoval na posledný tréning a bol zameraný na jazdu na kurzy v slabom vetre. Sústredili sme sa na správny posed v lodi a rýchlosť lode. Pretekári spoločne štartovali a sústredili sa na udržanie rýchlosti a ostrosti. Počas jazdy ostro proti vetru pretekári skúšali meniť pozíciu posedu v lodi s cieľom získania vedomostí o tom aký vplyv má posed na ostrosť a rýchlosť lode. Tento krát však bol tréning v strednom vetre a bol doplnený o obraty a halzy, aby boli pretekári donútení meniť posed po zmene kurzu.

Vietor: 4-5 m/s,

Vlny: 0,3 m

Teplota: 22 °C, Polooblačno

V Bobrovci 6.7.2022

Matej Brestovský