

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Lokálne sústredenie - OPT
ČTK	1121
Tréner	Matej Brestovský
Termín	8.5.2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Adrián Cevár	OPT
3	Lukáš Cevár	OPT
4	Hugo Vočík	OPT

Rozvrh dňa:

8.5.2024 15:30-18:00 – tréning na vode

8.5.2024 18:00-19:00 – kondičný tréning

Zhodnotenie akcie:

Počas lokálneho sústredenia sme sa zameriavali opätovne na správny posed v lodi na kurzy proti vetru a po vetre. Taktiež sme opakovali správnu techniku obratu proti vetru a po vetre. Tieto manévry sme rozdelili na jednotlivé fázy. Dôraz bol kladený na vedenie lode počas manévru. Taktiež sme sa zameriavali na správnu techniku vyvažovania.

Veterné podmienky boli dobré, fúkla západný vietor s intenzitou 4-5 m/s. Vonkajšia teplota 18°C, polooblačo.

V Bobrovci 9.5.2024

Matej Brestovský