

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1090 Lokálne sústredenie LM OPT B 18
Tréner	Matej Brestovský
Termín	9.6..2019

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Lichvár	OPT/29er	A
2	Oliver Brestovský	OPT	A
3	Leo Slosiar	OPT	A
4	Viktor Mika	OPT/29er	A
5	Barbora Kocanová	OPT/29er	A
6	Valéria Kocanová	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

9.6.2019 – 10:00-14:30

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Sústredenie sme prvý krát skombinovali s tréningom optimistov a 29er. Poveternostné podmienky nám veľmi nepriali, fúkalo 1-2m/s. Napriek tomu sme sa s optimistami venovali zastaveniu na štartovej čiare, akcelerácii po štarte, technike obratov a halz. 29er skúšali jazdu medzi bójami s obratmi protivetru a po vetre. Záver tréningu sme venovali kondičnej príprave.

Meteo podmienky:

Deň:	9.6.2019
Oblačnosť:	slnečno
Teplota:	27°C
Vietor:	1-2 m/s

V Bobrovci 9.6.2019

Matej Brestovský