

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 953 – LS Domaša V
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	26.-27.7. 2014

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Karolína Beránková	WS	2
2	Samuel Sopúch	WS	2
3	Peter Jaš	OPT	2
4	Daniel Hartai	WS, OPT	2
5	Lenka Beránková	WS	2
6	Juraj Kučinský	WS	2
7	Štefan Kučinský	WS	2

26.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – 10:30 – príprava lodí, prezentácia plánu dňa; teória plachtenia
11:00 – 12:00 – plávanie, pádlovanie,
12:00 – 13:00 – prestávka na obed;
13:00 – 14:30 – voľný program, basketbal, kúpanie,
14:30 – 16:00 – pádlovanie - výlet
16:30 – 17:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **27.07.2014**
OBLAČNOSŤ Slnечно
TEPLOTA 30 °C
VIETOR premenlivý vietor 1-2 m/s

27.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – 09:45 – rozcvička, plávanie
10:00 – 10:30 – teória, prezentácia plánu dňa
11:00 – 13:00 – individuálny tréning na vode
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:00 – 15:00 – pádlovanie – výlet
15:30 – 16:30 – teória pretekania, stratégia
17:00 – 18:00 - uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	27.07.2014
OBLAČNOSŤ	Slnečno, búrka
TEPLOTA	32 °C, 24 °C
VIETOR	premenlivý vietor 1-4 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA

Slabý premenlivý vietor neumožňoval kvalitný tréning na vode, preto sme si čakanie na vietor krátili hrami na vode aj na suchu a pádlovacími výletmi za občerstvením.

Nedeľa sa niesla v znamení čakania na vietor, snaha o tréning na vode bola podrobená tvrdej skúške ododlnosti pri útokoch neustále útočiacich ovadov. Nováčik nášho klubu Danko však urobil prvé kroky na surfe (dvíhanie plachty, rozbehnutie, jazda na tandeme s trénerom).

V teórii sme si prebrali stratégiu v pretekoch- štart, stúpanie, zad'áky.

Tréner: Karol Beránek