

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 955 – LS Domaša VII
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	26.8.- 27.8.2014

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Oliver Čarný	WS	2
2	Richard Rexa	WS	2
3	Lenka Beránková	WS	2
4	Bohdan Molčányi	WS	2

26.08.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:.- utorok

09:00 – 10:00 - raňajky
10:00 – 11:00 – prezentácia plánu dňa, teória – stratégia, taktika
11:30 – 13:00 – tréning na vode - individuálne jazdenie
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:00 – 16:00 – tréning na vode, stúpačka
16:30 – 17:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **01.07.2014**
OBLAČNOSŤ Zamračené, dážď
TEPLOTA 20 °C
VIETOR južný 3-6 m/s

27.08.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: - streda

09:30 – 10:00 - brífing, plán tréningu – technika jazdy
10:30 – 12:30 – tréning na vode
13:00 – 14:30 – obed
15:00 – 17:30 – tréning na vode
18:00 – 17:00 – rozbor tréningu, uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **27.08.2014**
OBLAČNOSŤ Zamračené,
TEPLOTA 21 °C
VIETOR severný 4-8 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tréning pred Majstrovstvami Slovenska bol zameraný na zdokonalenie a vyladenie techniky jazdy na stúpačke a zaďáku a nácvik manévrov. Zverencom som sa venoval ako sparingpartner na surfe. Sústredil som sa najmä na Riša, ktorý mal dlhší tréningový výpadok a Lenku, u ktorej som sa zameral na správnu techniku jazdy na stúpačke – postavenie nôh, jazdu v trapéze, prenášanie váhy na kĺb, zavretie plachty. Po teoretickej príprave a spoločných jazdách na tandeme už Lenka získané poznatky úspešne prenášala do samostatnej jazdy, keď dokázala zvládnuť aj pomerne silný vietor. Už jej chýba len málo k tomu, aby jazdila v pútkach v sklze!

Karol Beránek