

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša - Surfclub
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 954 – LS Domaša 2
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	30.-31.5. 2015

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Karolína Beránková	WS	2
2	Oliver Čarný	WS	2
3	Barbora Onderišinová	WS	1

30.05.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – 10:30 – príprava lodí, prezentácia plánu dňa; teória plachtenia
10:30 – 13:00 – tréning na vode s individuálnym prístupom ku každému
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:00 – 15:30 – oddych, padelboarding, plávanie
16:00 – 18:00 – nácvik pumpovania, trestné otáčky, freestyle triky
18:30 – 19:30 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **30.05.2015**
OBLAČNOSŤ Slnечно
TEPLOTA 23 °C
VIETOR dopoludnia: premenlivý južný 3-8 m/s, popoludní: južný 2-4m/s

31.05.2015

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:00 – 10:00 – nastrojenie plachiet
10:00 – 10:30 – prezentácia plánu dňa, teória štartov
10:30 – 13:00 – jazda na vytýčenej trati, točenie bójí, nácvik štartov, krátke rozjazdy
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;
14:00 – 16:00 – padelboarding , kúpanie
16:00 – 16:30 – zhodnotenie tréningu
17:00 – 18:00 - uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **30.05.2015**
OBLAČNOSŤ Slnечно
TEPLOTA 24 °C
VIETOR dopoludnia: severný 3-5 m/s, popoludní: bezvetrie

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV

Sobotňajší premenlivý vietor dovoľoval občasnú jazdu v sklze, ale nútil surfistov byť neustále v strehu. Pre Bobu to bolo prvé jazdenie na vode v tejto sezóne. Slabší vietor poobede sme využili na nácvik pumpovania, točenie trestných otáčok a skúšanie rôznych trikov s plachtou(helikoptéra, jazda zadnou koncovkou ragna vpred, jazda na záveternej strane plaváka, a pod.).

V nedeľu sme sa snažili využiť slabnúci vietor. Úlohou bol najmä tréning štartov, ktoré sa ukazujú ako slabina našich surfistov na zahraničných pretekoch. Trénovali sme udržanie polohy na čiare, načasovanie a zrýchlenie po štarte. Pre zvýšenie počtu lodí na štarte sa k nám pridali aj seniori Marcel, Milan a Stano. Urobili sme pár štartov a šesť krátkych rozjázd.

Karolíne ešte robí prechod na väčšiu plachtu problémy, najmä pri pumpovaní v kurzoch po vetre. Ukázala ale zopár podarených štartov, ktoré by však mala zopakovať aj vo väčšom štartovnom poli.

Oliver sa vyžíva v jazde v sklze v silnejšom vetre. Pri štartoch potrebuje zlepšiť načasovanie a zrýchlenie, ak sa mu štart nepodaril, občas rezignoval a boj predčasne vzdal.

Tréner: Karol Beránek