**Lokálne sústredenie – správa.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lokalita:** | Liptovská Mara (SVK) |
| **Lokálne sústredenie číslo:** |  |
| **Tréner:** | Adam Brestovský |
| **Dátum:** | 28.8.2025 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dátum:** | **28.8.2025** | **29.8.2025** | **30.8.2025** |
| **Oblačnosť:** | slnečno | slnečno | slnečno |
| **Teplota:** | 24°C | 26°C | 28°C |
| **Vietor:** | 5-8 m/s | 4-7 m/s | 1-3 m/s |
| **Vlny:** | 0 cm | 0 cm | 0 cm |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Číslo** | **Meno a Priezvisko** | **Lodná trieda** |
| 1. | Alex Brestovsky | 49er FX |
| 2. | Ladislav Stolarik | 49er FX |
| 3. | Lucia Stolarikova | 29er |
| 4. | Miriam Mihalikova | 29er |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |

***Rozvrh tréningu – každý deň:***

7:30 – 8:30 Rozcvička

11:00 – 16:30 Tréning

18:00 – 18:30 Breefing

***Zhodnotenie tréningu:***

49er – tréning zameraní GYBE DROP a GYBE SET

29er – tréning zameraní na zlepšenie manévrov, boathandling, GYBE DROP a GYBE SET

**Záverečné zhodnotenie:**

49er – opäť sme sa venovali bójkovým manévrom aby sme vedeli zladiť 29er a 49er. Robili sme to na trati UP-DOWN. Chalani mali za úlohu jazdiť laylane a následne na bráne GYBEDROP. Raz z jednej a raz z druhej strany. K tomu opakovali GYBE SET.

29er – rovnaké cvičenie aj pre dievčence. AJ keď dievčatá na začiatku si museli zopakovať manévre v lodi, keďže 2 mesačná výluka v tréningu sa prejavila, častím kúpaním. Posledný deň bol vidieť opäť veľký pokrok. Doporučenie: častejší spoločný tréning na vode