**Lokálne sústredenie – správa.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lokalita:** | Černá v Pošumaví (CZE) |
| **Lokálne sústredenie číslo:** |  |
| **Tréner:** | Adam Brestovský |
| **Dátum:** | 30.6.2025 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum:** | **30.6.2025** | **1.7.2025** | **2.7.2025** | **3.7.2025** | **4.7.2025** | **5.-6..2025** |
| **Oblačnosť:** | slnečno | slnečno | slnečno | zamračené | polojasno | slnečno |
| **Teplota:** | 27°C | 28°C | 29°C | 22°C | 24°C | 28°C |
| **Vietor:** | 3-5 m/s | 3-5 m/s | 2-4 m/s | 4-7 m/s | 5-7 m/s | 1-2 m/s |
| **Vlny:** | 0 cm | 0 cm | 0 cm | 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 boathandling, trim a rýchlosť

29er – tréning zameraní na zlepšenie manévrov, boathandling

**Záverečné zhodnotenie:**

49er – chalani denne strávili na vode 3,5-4h. Keďže sme trenovali spolu s 29er tak sme sa venovali hlavne boathandlingu na štarte a následne krátka UP-DOWN zameraná na rýchlosť lode. S pretekov nakoniec nebolo nič keďže nám cez víkend nefúkalo. Pokus bol v nedeľu ale obe odštartované rozjazdy zrušili po prvom kole. Kúpa nového genakru veľmi pomohla na rýchlosť lode, kde chalani konečne získavali. V sobotu podvečer sme využili možnosť spoločného tréningu s CZE posádkami, keďže sa už po 18:00 nemohlo pretekať. Odhalilo nám to problém s trimom - rýchlosť lode proti vetru.

29er – s dievčatami sme sa sústredili hlavne na manévre – akcelerácia, obraty a halzy. Na konci týždňa bola vidieť robota, keďže dievčatá dokázali robiť halzy a obraty aj vo vetre o sile 14 ktn.