**Lokálne sústredenie – správa.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lokalita:** | Liptovska Mara (SVK) |
| **Lokálne sústredenie číslo:** |  |
| **Tréner:** | Adam Brestovský |
| **Dátum:** | 9.8.2025 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum:** | **9.8.2025** | **10.8.2025** | **11.8.2025** | **12.8.2025** | **13.8.2025** | **14.8.2025** | **15.8.2025** | **16.8.2025** | **17.8.2025** |
| **Oblačnosť:** | slnečno | slnečno | slnečno | slnečno | slnečno | slnečno | slnečno | slnečno | slnečno |
| **Teplota:** | 27°C | 28°C | 29°C | 22°C | 24°C | 28°C | 27°C | 25°C | 24°C |
| **Vietor:** | 0 m/s | 05 m/s | 5-8 m/s | 1-3 m/s | 0 m/s | 0 m/s | 2-4 m/s | 4.7 m/s | 3-5 m/s |
| **Vlny:** | 0 cm | 0 cm | 0 cm | 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. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |

***Rozvrh tréningu – každý deň:***

7:30 – 8:30 Rozcvička

Doobedu – kondičný tréning

11:00 – 16:30 Tréning

18:00 – 18:30 Breefing

***Zhodnotenie tréningu:***

49er – tréning zameraní, trim a rýchlosť, gybe-set

**Záverečné zhodnotenie:**

49er – v týždni sme využívali každý možný deň keď fúkalo a zamerali sme sa tréning GYBE SET, a popri tom sme skúšali meniť nastavenia, trim.

Chalani zvládajú tento manéver v slabšom vetre takmer na 100%, v silnejšom potrebuje viac popracovať na koordinácii svojich pohybov aby sa zladili, čiastočne to ovplyvňuje kvalita tréningového genakra, ktorý keď sa namočí je ťažšie s ním pracovať (vytiahnutie/stiahnutie)