

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Slnečné jazerá, Senec
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	III.
TRÉNER	Mgr. Jakub Kaňuk
TERMÍN	04-05.10. 2014

ÚČASTNÍCI

Č.	MENO A PRIEZVISKO	LODNÁ TRIEDA
1.	Nikoleta Kecskéšová	Q
2.	Jana Melišová	Q
3.	Ladislav Stolárik	Q
4.	Bruno Benedek	Q
5.	Oliver Krasnovský	Q
6.	Zuzana Tulejová	Q
7.	Juraj Krasnovský	Q
8.	Elena Bendová	Q
9.	Marek Meliš	Q
10.	Simonová Karolína Sarah	Q

1.DEŇ – 04.10. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – Začiatok sústredenia, postavenie lodí, ROZCVIČKA, príprava na vyplávanie
11:00 – 14:00 – TRÉNING NA VODE: rozjazdenie, tréningové preteky Opti Cup
14:00 – 15:00 – OBEDNÁ PAUZA
15:00 – 16:00 – Balenie, loptové hry, pokyny na ďalší deň a záver

2.DEŇ – 05.10. 2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

09:30 – Začiatok sústredenia, postavenie lodí, ROZCVIČKA, trenažér na brehu
11:00 – 14:00 – TRÉNING NA VODE: rozjazdenie, tréningové preteky Opti Cup
14:00 – 15:00 – Balenie, zhodnotenie a záver

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V Senci sa opäť po dlhšom čase konalo Lokálne sústredenie a napriek bledej predpovedi nám vyšlo vynikajúce počasie. Okrem 10 Optákov vytiahli lode aj 420-kári. Väčšina Optákov boli začiatočníci a preto bol pre nich pretek Opti Cupu poňatý ako tréningový na ktorom sme sa zameriavali na zefektívnenie práce s plachtou a kormidlom pri jednotlivých kurzoch. Veľký dôraz sme kládli na pravidlá plavby. Dúfam, že nám počasie umožní tráviť ešte aspoň pár slnečných a veterných víkendov na vode do začiatku zimnej prípravy.

TRÉNER: Jakub Kaňuk