

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 708 Lokálne sústredenie L. Mara 2
Tréner	Matej Brestovský
Termín	14.4.2018

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Oliver Brestovský	OPT
2	Tamara Brestovská	OPT
3	Barbora Bartánusová	OPT
4	Tereza Bartánusová	OPT
5	Zuzka Ursínyová	OPT
6	Lívia Holešová	OPT
7	Viktor Mika	OPT
8	Leo Slosiar	OPT
9	Dominik Vyoral	L47

Rozvrh dňa Tréningu:

14.4.2018

10:00-13:00 – príprava lodí, info o priebehu tréningu

13:00-13:30 – obed

13:30-16:00 – tréning na vode

Rozvrh dňa Tréningu:

15.4.2018

10:00-13:00 – príprava lodí, info o priebehu tréningu

13:00-13:30 – obed

13:30-14:00 – zhodnotenie tréningu, video tréning

14:00-16:00 – balenie lodí na pretek Kryštálový pohár - Senec

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Na tréningu sme po zimnej prestávke vytiahli lode, očistili a pripravili na nadchádzajúcu sezónu. Vzhľadom na to, že to bol prvý tréning sezóny tak vyplávanie na vodu v slabom vetre bolo fajn. Skôr sa jednalo o spomienkovú slávnosť ako sa sedí v lodi a ako sa robia obraty a halzy 😊. Druhý deň tréningu sme začali prípravou lodí, krátkou rozcvičkou v podobe futbalového zápasu. Následne sme si povedali čomu sa budeme venovať na vode, krátka ukážka na suchu a vyplávanie. Tréning na vode bol zameraný na správny posed v lodi po obrate a halze. Všetci pretekári boli sústredený a až na pár drobností sa snažili dodržiavať to čo sme si ukázali na brehu. O 13:00 sme prišli na breh pretože nám počasie moc neprialo (prestalo fúkať) tak sme sa naobedovali a zbalili lode na prvý pohárový pretek do Senca.

Meteo podmienky:

Deň:	14.-15.4.2018
Oblačnosť:	Jasno
Teplota:	16-20°C
Vietor:	0-3 m/s

V Bobrovci 16.4.2018

Matej Brestovský, Peter Oršula