

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

Lokalita	Domaša - Dobrá
Akcia	JKPO_LS_Domaša 6
Tréner	Michal Hrubý, Martin Ježko
Termín	22.-23.05.2021

	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1.	Ella Val'ová	OPT
2.	Alexandra Jančárová	OPT
3.	Simon Ježko	OPT
4.	Lukáš Tabačko	OPT
5.	Nio Ježko	OPT

ROZVRH TRÉNINGOVÉHO DŇA

22.05.2021

09:00 - 11:00 - Po prechode z plastových tréningových lodí bolo potrebné sa zoznámiť s novým raceovým materiálom. Prebiehala príprava/skladanie ďalších nových lodí pre Sašku a Lukáša, vysvetlovali sme si rozdiely v nastaveniach pre rozne vetry.

11:00 - 13:00 - Tréning na vode. Vo vetre o rýchlosti 5-6m/s sme prevetrali nový materiál jazdou naprieč Domašou. Z bezpečnostných dôvodov sme sa presunuli nazad do zátoky, kde sme si vysvetlili bezpečnostné riziká a chyby, ktorých sa deti dopustili.

13:00 - 14:00 - Obed a odpočinok

14:00 - 16:00 - Tréning na vode. Vytyčením trate medzi štyrmi bójkami v Dobranskej zátokke sme precvičovali základné princípy plachtenia, stúpačka, obraty proti vetru, bočný vietor, zadný vietor, halza.

16:00 - 18:00 - Teoretická príprava, sledovanie videí

18:00 - 19:00 - Vyhodnotenie tréningu a uloženie materiálu

23.05.2021

09:00 - 11:00 - Tréningový deň sme začali na brehu a to upevňovaním PPJ

11:00 - 13:00 - Tréning na vode. Vytyčením trate medzi štyrmi bójkami v Dobranskej zátokke sme precvičovali základné princípy plachtenia, stúpačka, obraty proti vetru, bočný vietor, zadný vietor, halza.

13:00 - 14:00 - Obed a odpočinok

14:00 - 16:00 - Tréning na vode. Vytyčením trate medzi dvoma bójkami v Dobranskej zátokke sme precvičovali základné princípy dodržiavania prednosti ľavý / pravý, tzv. osmičky.

16:00 - 17:00 Uloženie materiálu

17:00 - 19:00 Teoretická príprava. Upevnili sme si informácie ktoré nabrali na vode, pravý/ľavý, náveterný záveterný. Zhodnotenie a ukončenie tréningu.