

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

Lokalita	Domaša - Dobrá
Akcia	JKPO_LS_Domaša 18
Tréner	Peter Kincel, Martin Ježko
Termín	25.-26.08.2021 / náhradný termín

	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1.	Filip Jančík	OPT
2.	Alexandra Jančárová	OPT
3.	Simon Ježko	OPT
4.	Lukáš Tabačko	OPT
5.	Ella Vaľová	OPT

ROZVRH TRÉNINGOVÉHO DŇA

25.08.2021

09:00 - 11:00 - Teoretická príprava a príprava materiál. Rozcvička.

11:00 - 13:00 - Tréning na vode v zatoke pri silnom vetre a narazoch vetra tréning jazdy na bočný vietor a zadný.

13:00 - 14:00 - Obed a odpočinok

14:00 - 16:00 - Rozoberanie chýb v prvom tréningu a znova jazda v silnom vetre a jazdenie ostro proti vetru a pracovanie s loďou na vlnach a praca s telom pri vyvazovaní

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

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

26.08.2021

09:00 - 11:00 - Rozcvička príprava lodí.

11:00 - 13:00 - Tréning na vode medzi bojami a skúšanie štartovania a stupania.

13:00 - 14:00 - Obed a odpočinok

14:00 - 16:00 - Tréning na vode. Jazda na kurzy a trím plachiet na vietor počas toho precvičovanie techniky obrátov.

16:00 - 17:00 Uloženie materiálu

17:00 - 19:00 Teoretická príprava. Prebrali sme si hľadanie vhodnej pozície pre štart. A rozoberanie pravidiel. Zhodnotenie a ukončenie tréningu.