

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

Lokalita	Domaša - Dobrá
Akcia	JKPO_LS_Domaša 7
Tréner	Michal Hrubý, Martin Ježko
Termín	29.-30.05.2021

	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
6.	Filip Jančík	OPT

ROZVRH TRÉNINGOVÉHO DŇA

29.05.2021

09:00 - 12:00 - Príprava materiálu, teoretická príprava, nácvik jazdy vo „vláčiku“ s rotáciou poradia.

12:00 - 13:00 - Kondičný tréning.

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 - memorovanie správnych pohybov pri obratoch, sledovanie videí

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

30.05.2021

09:00 - 10:00 - Rozcvička

10:00 - 13:00 - Tréning na vode. Nácvik štartu, priblíženie sa čiare, zastavenie na čiare, odštartovanie.

13:00 - 14:00 - Obed a odpočinok

14:00 - 16:00 - Tréning na vode. Nácvik otočenia prevrátenej lode.

16:00 - 17:00 Uloženie materiálu

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