

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

Lokalita	Zemplínska Šírava
Akcia	Letné Sústredenia 3
Tréner	Peter Kincel, Robert Denhardt, Peter Ujlaky
Termín	4-5.06.2022

	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1.	Lukáš Nemoga	OPT
2.	Marek Bahounek	OPT
3.	Martin Bahounek	OPT
4.	Simona Kropáčová	OPT
5.	Zuzana Kropáčová	OPT
6.	Daša Macurová	OPT
7.	Michael Macura	OPT
8.	Štefan Nariaš	OPT
9.	Ladislav Martinko	OPT
10.	Juliana Briškárová	OPT
11.	Oskar Oravec	OPT
12.	Nikola Čorbová	OPT
13.	Sofia Porvazníková	OPT

ROZVRH TRÉNINGOVÉHO DŇA

Základom tréningu bolo ukázať novým deťom čo je jachting a začiatky plavby na bočný vietor s obratom proti vetru

04.06.2022

09:00 - 10:00 – Zoznámenie sa, rozcvička

10:00 - 11:00 – vysvetlenie z čoho sa skladá loď, odkiaľ fúka a aký smer vetra poznáme, tréning obratov na suchu v lodi

11:00 – 12:00 – Tréning na vode od brehu k boji na bočný vietor vo dvojici v lodi

12:00-13:00 – Obed

13:00-16:00 - Tréning na vode samostatne plus zopakovanie tréningu na brehu

16:00 - 18:00 - Vyhodnotenie tréningu a uloženie materiálu a ukážka uzlov, plávanie

05.06.2022

09:00 - 10:00 – rozcvička

10:00 - 11:00 – tréning obratov na suchu a práca s plachtou

11:00 – 12:00 – Tréning na vode od brehu k boji na bočný vietor následne vyplávanie na otvorenú vodu

12:00-13:00 – Obed

13:00-16:00 - Tréning na vode obratov proti vetru a obracania lode

16:00 - 18:00 - Vyhodnotenie tréningu a uloženie materiálu