

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

Lokalita	Domaša - Dobrá
Akcia	JKPO_LS_Domaša 1
Tréner	Michal Hrubý, Martin Ježko
Termín	08.-09.05.2021 / náhradný termín

	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

08.05.2021

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

11:00 - 13:00 - Tréning na vode. Vytyčením trate medzi štyrmi bójkami v Dobranskej zátokke sme precvičovali základné princípy plachtovania, 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 štyrmi bójkami v Dobranskej zátokke sme precvičovali základné princípy plachtovania, 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

09.05.2021

09:00 - 11:00 - Rozcvička na zahriatie, súťaž v behu po trati vytýčenej kužeľmi. Trať ktorú bolo treba obehnúť bola postavená v tvare karuselu, aby si deti fixovali štandardnú trať na pretekoch.

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

16:00 - 17:00 Uloženie materiálu

17:00 - 19:00 Teoretická príprava. Prebrali sme si štartovú procedúru, hľadanie vhodnej pozície pre štart, rozdiel medzi štartom z prvej a druhej línie. Zhodnotenie a ukončenie tréningu.