

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1090 LS LM OPT B9
TRÉNER	Andrea Mrázová, Marián Babjak
TERMÍN	14.6.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Lukáš Cevár	OPT
2	Andrej Cevár	OPT
3	Tamara Blahušiaková	OPT
4	Tomáš Butko	OPT
5	Tobias Volek	OPT
6	Enzo Esteves	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 15:00-15:50 – teória a plán činnosti na vode
- 15:50-18:00 – tréning na vode
- 18:30-18:30 – kondičný tréning
- 18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa sústredili na nácvik jazdy na bočný vietor a s jednotlivcami sme začali nácvik stupačky a zaďáku. Nováčik Tobias zvládol prvý tréning na jednotku.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	18°C
VIETOR	1 - 4 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak