

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1237 LS LM Laser 75
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	10.6.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Andrea Mrázová	L47
2	Matúš Sihotský	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10.6.2021

- 15:00-15:30- príprava lodí
- 15:30-16:00- teória pred vyplávaním
- 16:00-17:30- tréning na vode
- 17:30-18:00- kondičný tréning
- 18:00-18:30 - vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V silnom vetre sme sa zamerali na techniku obratu, halzy a vyvažovania. V druhej časti tréningu sme sa zamerali na jazdu na karuselovej trati, s dôrazom na obtočenie náveternej a záveternej bóje.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	oblačno
TEPLOTA	20°C
VIETOR	5 - 8 m/s

V Liptovskom Mikuláši 10.6.2021

Marián Babjak