

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1190 LS OPT B 26
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	11.10.2022

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

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

15:00-15:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu

15:30-17:30 – tréning na vode

17:30-18:00 – kondičný tréning

18:00-18:30- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik obrátov s pumpnutím a hálz.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST

Zamračené

TEPLOTA

14°C

VIETOR

2 - 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak