

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1197 LS LM OPT C a Laser 33
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	11.5.2021

Číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Ivan Šrol	OPT
3	Simona Glajzová	OPT
4	Dorota Halíková	OPT
5	Alexander Miškov	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

11.5.2021

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:

Do optimistického Ččka nám pribudli dvaja nováčikovia. Simon, Dorotka a Ivan trénovali držanie správneho smeru na bočný vietor s obratmi proti vetru. Jerguš po rozjazdení trénoval jazdu na karuseli proti vetru. Sašo si prevvičil stupačku a zaďák, s dôrazom na techniku obratu a halzy.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

jasno

TEPLOTA

24°C

VIETOR

3 - 5 m/s

V Liptovskom Mikuláši 12.5.2021

Marián Babjak