

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1135 LS LM OPT A31
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	11.8.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tomáš Butko	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

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

15:30-18:00 – tréning na vode

18:00-18:30- kondičný tréning

18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na úvod sme sa zamerali na zvládnutie silného vetra, trim plachty a jazdu na vlnách na bočný a zadobočný vietor. Neskôr sme sa venovali jazde na zadný vietor, zvládnutie náklonu lode a správny posed na zadný vietor. Následne sme na stupačke začali s nácvikom obrátov s pumpnutím.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST

Polooblačno

TEPLOTA

25°C

VIETOR

4 - 8 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak