

## LOKÁLNE SÚSTREDENIE

|             |                      |
|-------------|----------------------|
| LOKALITA    | Liptovská Mara       |
| SÚSTREDENIE | <b>LS LM MB OPT7</b> |
| TRÉNER      | Marián Babjak        |
| TERMÍN      | 13.4.2024            |

| Číslo | meno a priezvisko   | loďná trieda |
|-------|---------------------|--------------|
| 1     | Tomáš Butko         | OPT          |
| 2     | Hugo Vojčík         | OPT          |
| 3     | Andrej Cevár        | OPT          |
| 4     | Lukáš Cevár         | OPT          |
| 5     | Enzo Esteves        | OPT          |
| 6     | Oliver Bernadič     | OPT          |
| 7     | Tamara Blahušiaková | OPT          |

---

### ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

12:00-14:30 – plán činnosti na vode, teória, príprava lodí  
14:30-17:30 – tréning na vode  
17:30-18:00 – vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

### ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na tréningu sme sa v prvej časti zamerali na nácvik obratov, háls a jednootáčkovému trestu. V druhej časti sme sa zamerali na nácvik činnosti na štartovacej čiare – Príchod na čiaru, zastavenie na čiare, Rozbehnutie a akcelerácia. V poslednej časti sme si dali 3 tréningové rozjazdy.

### METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

|           |             |
|-----------|-------------|
| OBLAČNOSŤ | Polooblačno |
| TEPLOTA   | 20°C        |
| VIETOR    | 1 - 4 m/s   |

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak