

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1115 LS LM OPT A 25
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	13.6.2019

Číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
2	Matej Štefaničiak	OPT
3	Zuzana Ursínyová	OPT
4	Tereza Bartánusová	OPT
5	Barbora bartánusová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

13.6.2019

15:30-16:00- príprava lodí
16:00-18:00- tréning na vode
18:00-18:30- kondičný tréning
18:30-19:00- vyhodnotenie, zbalenie lodí

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V stredne silnom vetre sme sa zamerali na precvičenie štartov s dôrazom na správny rozbeh a vyostrenie. Pretekári sa zoradili na štartovej čiare a zastavili. V 10 sekundovom intervale sa rozbehli a po štarte vyostřili. Víťazil ten, komu sa prvému podarilo stratiť krytie s ostatnými a dostať sa na čistý vietor. Cvičenie sme prerušili dvomi tréningovými rozjazdami.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ Jasno
TEPLOTA 30°C
VIETOR 2 - 5 m/s

V Liptovskom Mikuláši 13.6.2019

Marián Babjak