

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT27
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	13.7.2024

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Andrej Kret	OPT
2	Tomáš Butko	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

12:00-13:00 –plán činnosti na vode, teóriapríprava lodí

13:00-14:30 – tréning na vode

14:30-15:00 – prestávka na obed

15:00-16:30 – tréning na vode

16:30-17:00 –vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tréning viedol ako asistent Viktor Mika. V prvej časti sme v slabom vetre precvičili obrato po a proti vetru. V druhej časti sme sa zamerali na nácvik zastavenia, rozbehnutia lode a cúvania.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST Jasno

TEPLOTA 30°C

VIETOR 1 - š m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak