

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1167 LS LM OPT B 22
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	13.9.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tomáš Butko	OPT
2	Andrej Cevár	OPT
3	Enzo Esteves	OPT
4	Tamara Blahušiaková	OPT
5	Tobias Volek	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

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

15:30-17:30 – tréning na vode

17:30-17:50- kondičný tréning

17:50-18:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik obratov a hálz na dlhej stupačke a zaďáku. Začali sme s nácvikom obratov s pupnutím.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Zamračené

TEPLOTA

15°C

VIETOR

4 - 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak