

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1194 LS LM ILCA a OPT B 24
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	16.10.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tomáš Butko	OPT
2	Hugo Vojčík	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

12:00-13:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu

13:30-16:30 – tréning na vode

16:30-17:30 – kondičný tréning

17:30-18:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik obratov s pumpnutím a hálz a obtáčanie náverernej a záveternej bóje.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST Zamračené

TEPLOTA 14°C

VIETOR 1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak