

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1141 LS LM OPT B18
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	16.8.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tobias Volek	OPT
2	Tomáš Butko	OPT
3	Max Petřík	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

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

15:30-18:00 – tréning na vode

18:00-18:30- kondičný tréning

18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik nácvik obrátov a hálz na dlhej stupačke a zad'áku. Tomáš ktorý chodil pravidelne na tréningy to zvládal dobre. Max a Tobias po dlhšej prestávke sa ale rýchlo chytili a postupne sa zlepšovali.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST Polooblačno

TEPLOTA 25°C

VIETOR 3 - 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak