

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1072 LS LM ILCA 9
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	16.6.2022

Číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
1	Matúš Machovec	L47
2	Nela Ábelová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 16:00-16:30 – príprava lodí
- 16:30-18:00 – tréning na vode
- 18:00-18:30 – teoretická príprava
- 18:00-19:30 – kondičný tréning
- 19:30-20:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa zamerali na jazdu na karuselovej trati, s dôrazom na činnosť na trim plachty pri zmene sily vetra, v prípade Nely na zvládnutie stupačky a zaďáku. Nela aj Matúš zadané úlohy zvládali dobre.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Polooblačno
TEPLOTA	22°C
VIETOR	2 - 8 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak