

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1115 LS LM ILCA a OPT B 11
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	17.7.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Hugo Vojčík	OPT
2	Sára Šimková	OPT
3	Damian Vyoral	OPT
4	Tobias Volek	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

12:00-13:00 – príprava lodí, pokyny pre činnosť na vode

13:00-15:00 – tréning na vode

15:00-15:30 - Prestávka

15:30-17:30 – tréning na vode

17:30-18:00 – kondičný tréning

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

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Amerali sme sa na nácvik stupačky a obrátov. Sárka ako najmenej skúsená nala spočiatku problémy, ale v druhej časti tréningu si počínala stále lepšie a lepšie. Ostatní zvládali úlohy dobre, problém bol hlavne so sústredením. Neustále ich bolo treba upozorňovať na správne pritiažnutie plachy a vyostrenie.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST polooblačno

TEPLOTA 20°C

VIETOR 1- 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak