

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	CTK 933 – LS Stred XXII
TRÉNER	Marian Babjak
TERMÍN	18. 10. 2014

ÚČASTNÍCI

číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Daniel Hollý	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Miškov Alexander	OPT
4	Eva Astafyeva	OPT

18.10.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00 – začiatok tréningu
10:00 – 11:00 – príprava lodí, prezentácia plánu dňa;
11:00 – 12:45 – tréning na vode
12:45 – 13:15 – prestávka na obed
13:15 – 15:00 – tréning na vode
15:00 – 16:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu a záver.

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Po daždivom týždni sa počasie v sobotu umúdrilo, dážď ustal a spoza oblakov vykuklo a slnko. V dopoludňajšej časti sme sa zamerali na techniku oboplávanie trati v tvare trojuholník. Dôraz sme položili hlavne techniku oboplávania bójok, činnosti na stupačke a zaďáku. Dopoludňajšiu časť sme ukončili 4 tréningovými rozjazdami. Zo všetkých najväčší posun vpred zaznamenala Evka, ktorá dokonca v tretej a štvrtej rozjazde prichádzala na 1. bójku ako prvá, ale medzery v technike obratu ju nakoniec vždy zaradili na 4. miesto.

Popoludní sme zo začiatku pokračovali v tréningu oboplávania trate, potom sme sa zamerali na tréning obratov a hálz na zapísknutie po zoradení a rozbehnutí na bočný vietor.

Marián Babjak

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

18.10.2014

OBLAČNOST

polooblačno

TEPLOTA

17 °C

VIETOR

Západný, 2– 3 m/s

VLNY

Žiadne