

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1015 LS LM Laser 4
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	18.4.2019 (pôvodne plánované 17.4.)

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Matúš Sihotský	L47
2	Dominik Vyoral	L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

18.4.2019

14:00-14:30- príprava lodí

14:30-18:15- tréning na vode

18:15-18:30- vyhodnotenie, zbalenie lodí a uloženie materiálu

18:30-19:00- kondičný tréning

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sav prvej časti zamerali na tréning obratov a prehodení v strednom vetre. V druhej časti sme sa zamerali na činnosť na náveternej a záveternej bojke a porovnanie na karuselovej trati. V kondičnom tréning sme začali krátkym koruhovým tréningom a následne sme zabehli 1600 m.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	15°C
VIETOR	3-5 m/s

V Liptovskom Mikuláši 18.4.2019

Marián Babjak