

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT11
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	18.5.2024

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Andrej Kret	OPT
2	Tomáš Butko	OPT
3	Hugo Vojčík	OPT
4	Stela Grešová	OPT
5	Tamara Blahušiaková	OPT
6	Lukáš Cevár	OPT
7	Andrej Cevár	OPT
8	Eva Szabobová	OPT
9	Enzo Esteves	OPT
10	Tobias Volek	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

10:00-11:30 –plán činnosti na vode, príprava lodí, prihlásenie na preteky
11:30-13:30 – tréning na vode
13:30-14:00 – prestávka na obed
14:00-15:30 – tréning na vode
15:30-16:00 – prestávka
16:00-17:30 – tréning na vode
17:30-18:00 – vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Časť pretekárov sa v rámci tréningu zúčastnila pretekov, pričom sme dôraz položili na činnosť na štartovej čiare. Pred vyplávaním na vodu sme si podrobne rozobrali činnosti na čiare počas štartovacieho intervalu. Pretekári majú za úlohu popísať ich činnosť na štarte v jednotlivých rozjazdách. Andrej sa venoval nácviku jazdy na stupačku a nové dievčatá jazde na bočný vietor s dôrazom na správnu činnosť pri obrate proti vetru. Obe zvládli úlohy veľmi dobre a v naskedujúcom tréningu môžu začať s nácvikom stupačky.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Polooblačno
TEPLOTA	20°C
VIETOR	1 - 8 m/s