

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT B5
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	18.7.2023

Číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
1	Adam Lichvár	OPT
2	Hugo Vojčík	OPT
3	Tomáš Butko	OPT
4	Andrej Cevár	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

15:00-15:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu

15:30-17:45 – tréning na vode

17:45-18:00 – vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V slabom vetre sme sa sústredili na nácvik príchodu na štartovú čiaru, akceleráciu pri štarte a techniku jazdy na trati typu trojuholník.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ jasno

TEPLOTA 24°C

VIETOR 1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak