

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1116 LS LM OPT B14
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	19.7.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tobias Volek	OPT
2	Tomáš Butko	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 15:00-16:00 – teória a plán činnosti na vode
- 16:00-18:00 – tréning na vode
- 18:00-18:30- kondičný tréning
- 18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Sústredili sme sa na nácvik jazdy na stupačku a zad'ák.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Jasno
TEPLOTA	25°C
VIETOR	1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak