

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT C9
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	19.7.2023

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tamara Blahušiaková	OPT
2	Lukáš Cevár	OPT
3	Andrej Cevár	OPT
4	Tomáš Butko	OPT
5	Matúš Machovec	LAR
6	Dávid Droppa	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

15:00 – 15:30 – príprava materiálu, plán činnosti na vode
15:30 – 17:30 - tréning na vode
17:30 – 18:00 – uloženie materiálu, vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V silnom vetre, ktorý neustále menil smer sme sa sústredili na nácvik obrátov po a proti vetru individuálne s jednotlivými pretekármi. Vietor ku koncu tréningu postupne slabol

Na LAR sme sa zamerali na techniku jazdy na stupačku a zad'ák.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Polooblačno
TEPLOTA	24°C
VIETOR	2 - 8 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak