

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1180 LS LM ILCA a OPT B 22
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	1.10.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Hugo Vojčík	OPT
2	Tomáš Butko	OPT
3	Max Petřík	OPT
4	Enzo Esteves	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

12:00-12:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu

12:30-13:30 – teoretická príprava

13:30-16:00 – tréning na vode

16:00-17:00 – kondičný tréning

17:00-17:30- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik obrátov s pumpnutím a hálz.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST Zamračené

TEPLOTA 12°C

VIETOR 1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak