

## LOKÁLNE SÚSTREDENIE

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| LOKALITA    | Liptovská Mara        |
| SÚSTREDENIE | <b>LS LM MB OPT16</b> |
| TRÉNER      | Marián Babjak         |
| TERMÍN      | 1.ž.2024              |

| Číslo | meno a priezvisko | lodná trieda |
|-------|-------------------|--------------|
| 1     | Andrej Kret       | OPT          |
| 2     | Stela Grešová     | OPT          |
| 3     | Lukáš Cevár       | OPT          |
| 4     | Andrej Cevár      | OPT          |
| 5     | Eva Szabobová     | OPT          |
| 6     | Enzo Esteves      | OPT          |
| 7     | Oliver Bernadič   | 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. Nové dievčatá začali s nácvikom stupačky Obe zvládli úlohy veľmi dobre.

### METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

|           |            |
|-----------|------------|
| OBLAČNOSŤ | Všetko     |
| TEPLOTA   | 20°C       |
| VIETOR    | 3 – 10 m/s |

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak