

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT B6
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	1.8.2023

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Andrej Cevár	OPT
2	Lukáš Cevár	OPT
3	Adam Lichvár	OPT
4	Matúš Beňo	OPT
5	Oliver Bernadič	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

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 stredne silnom vetre sme sa zamerali na nácvik jazdy po trati trojuholník. Adam a Andrej trénovali spoločne stupačku a zaďák s porovnaním rýchlosti.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST Zamračené

TEPLOTA 18°C

VIETOR 3 - 7 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak