

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1169 LS LM OPT C a Laser 5
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	20.4.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alexander Miškov	LAR
2	Jerguš Brestovský	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.4.2021

15:00-15:30- príprava lodí
15:30-16:00- teória pred vyplávaním
16:00-17:30- tréning na vode
17:30-18:00- kondičný tréning
18:00-18:30 - vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Sašo sa na vode zameral na zopakovanie obrátov a hálz pri jeho prvom kontakte s vodou. A na počudovanie, spomenul si a po chvíli ako by naposledy trénoval pred týždňom. S Jergušom sme sa zamerali na obraty a halzy. Po prvotnom vystrašení a panike z hálz sa Jerguš pozbieral a počas tréningu sa nám podarilo pomaly zlepšovať. Na konci tréningu už halzoval suverénne a bez strachu. Na obratoch však musí ešte trochu popracovať.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Oblačno
TEPLOTA	12°C
VIETOR	2-6 m/s

V Liptovskom Mikuláši 21.4.2021

Marián Babjak