

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 948 Lokálne sústredenie L. Mara 9
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	20.5.2017

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Kristína Kaňuková	OPT
2	Viktor Mika	OPT
3	Michal Cedzo	OPT
4	Dominik Vyoral	OPT
5	Barbora Kocanová	OPT
6	Richard Franek	OPT
7	Valéria Kocanová	OPT
8	Zuzana Ursíniová	OPT
9	Juraj Ursíny	OPT
10	Sofia Banášová	OPT
11	Artur Král	OPT
12	Livia Holešová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.5.2017

9:00-10:00 - príprava a kontrola lodí

10:00-11:00 – teoretická príprava pred tréningom na vode

11:00- 13:30 – tréning na vode

13:30-14:30- prestávka na obed, športové hry

14:30-17:00- tréning na vode

17:00-18:00 –zbalenie lodí a uloženie materiálu, vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V prvej časti pokročilí pretekári trénovali jazdu na karuselovej trati v dvojiciach so samostatným štartom. Začiatovníci sa venovali tréningu držania smeru a obrátov pri jazde na bočný vietor (osmička). Po dopoludňajšej časti 4 pretekári odišli a so silnejúcim severozápadným vetrom sme so začiatovníkmi precvičili techniku vyplávania na vodu a pristátia. So silnejúcim vetrom sme tréning populucní so začiatovníkmi zrušili. Do silého vetra sme odišli trénovať už iba s Viktorom, Dominikom a Kristínkou. Kristínku sme po prevrátení odviezli na breh a pohračkami sme v tréningu v dvijici, pričom sme sa zamerali na techniku jazdy na vlnách, obraty a halzy v silnom vetre.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	20.5.2017
OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	22 °C
VIETOR	1 - 12 m/s
VLNY	0 – 70 cm

V Liptovskom Mikuláši 22.5.2017

Marián Babjak