

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1005 LS LM Laser 5
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	20.5.2020

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alexander Miškov	LAR
2	Dominik Vyoral	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.5.2020

- 15:00-15:30- príprava lodí
- 15:30-17:00- tréning na vode
- 17:00-18:00- teória a kondičná príprava
- 18:00-18:30- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V silnom vetre sme sa zamerali na techniku obrátov a hálz s dôrazom na vzájomné porovnanie pretekárov. Výpadok v zimnej kondičnej príprave sa v silnom vetre naplno prejavil. Po 1 hodine bol Dominik na konci s fyzickými aj psychickými silami. Sašo vydržal ešte ďalšiu pol hodinu. Obaja nezvládali stúpanie a trim plachty v silnom vetre, po pripomienkach začal Sašo stupačku v silnom vetre zvládať aspoň čiastočne. Nedostatky na vode sme rozobrali v teoretickej časti.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	20°C
VIETOR	10 - 15 m/s

V Liptovskom Mikuláši 20.5.2020

Marián Babjak