

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1285 LS LM OPT C a Laser 121
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	20.7.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Ivan Šrol	OPT
2	Adam Lichvár	OPT
3	Zuzana Zimáni	OPT
4	Alexander Miškov	LAS
5	Ján Zimáni	L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.7.2021

10:00-10:30 - príprava lodí
10:30-11:00 - teória pred vyplávaním
11:00-12:30 - tréning na vode
12:30-13:00 – obed
13:00-13:30 - teória pred vyplávaním
13:30-15:30 - tréning na vode
15:30-16:00- kondičný tréning
16:00-16:30 - vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V prvej časti sme sa s Optimistami zamerali na zvládnutie jazdy v silnom vetre a vlnách na bočáku, neskôr pokročilejší na nácvik stupačky a zadáku s dôrazom na techniku obrátov a hálz. Sašo sa zameral na nácvik dlhej stupačky a zadáku. Adam po podvrtnutí členku musel tréning predčasne ukončiť. V druhej časti sme sa zamerali na nácvik dlhej stupačky a zadáku, pričom začiatovníci už stúpajúcu silu vetre nezvládali. V druhej časti a do tréningu zapojili aj Janko a Zuzka.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ polooblačno
TEPLOTA 26°C
VIETOR 4 - 12 m/s

V Liptovskom Mikuláši 20.7.2021

Marián Babjak