

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT C35
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	21.10.2023

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Matúš Beňo	OPT
2	Oliver Bernadič	OPT
3	Hugo Vojčík	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 12:00 – 13:00 – príprava materiálu, plán činnosti na vode
- 13:00 – 16:00 – tréning na vode
- 16:00 – 16:40 – kondičný tréning
- 16:40 – 17:00 – uloženie materiálu, vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa zamerali na nácvik obrátov.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Polooblačno
TEPLOTA	18°C
VIETOR	2 - 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak