

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1068 LS LM ILCA a OPT B 5
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	21.5.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Matúš Machovec	LAR, L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

12:00-12:30 – teoretická príprava
12:30-13:30 – príprava lodí, pokyny pre činnosť na vode
13:30-15:00 - tréning na vode
15:00-15:30 - prestávka
15:30-17:00 - tréning na vode
17:00-17:30 – kondičný tréning
17:30-18:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa zamerali na zvládnutie lode na všetky kurzy v silnom vetre. Po tom ako Matúš v prvej časti na vode mal problém zvládať radiálovú plachtu, sme v druhej časti vymenili plachtu za 4.7. Ak tu však v nárazovitom silnom vetre mal Matúš problém zvládnuť stupačku.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	22°C
VIETOR	7- 14 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak