

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1019 LS LM Laser 19
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	21.7.2020

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Dominik Vyoral	LAR
2	Alexander Miškov	LAR
3	Marek Juris	L47
4	Matej Bača	L47
5	Timea Rusnáková	OPT
5	Enzo Esteves	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

21.7.2020

16:00-16:30- príprava lodí

16:30-18:30- tréning na vode

18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Dominik so Sašom trénovali dlhú stupačku a zad'ák s porovnaním. S L47 a začínajúcimi Optimistami sme sa venovali technike obratov na karuselovej trati. Timea a Enzo zvládli úlohy veľmi dobre. Marek v slabom vetre ešte stále nezvláda správnu polohu v lodi a s tým súvisí aj problém s pohybom pri obrate. Matej, keď vie že je pod dohľadom zvláda techniku celkom dobre, ale neskôr v aktivite poľaví a nevenuje sa dostatočne tréningu.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Polooblačno
TEPLOTA	22°C
VIETOR	1- 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši 21.2020

Marián Babjak