

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT 41
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	21.9.2024

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Andrej Cevár	OPT
2	Lukáš Cevár	OPT
3	Tomáš Butko	L47
4	Hugo Vojčík	OPT
5	Jerguš Petráš	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 12:00-13:00 –plán činnosti na vode, príprava lodí
- 13:00-15:00 – tréning na vode
- 15:00-15:40 – prestávka na obed
- 15:40-17:20 – tréning na vode
- 17:20-18:00 – vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

S pokročilými sma sa zamerali na nácvik rozbehnutia a akcelerácie s vyostrením na štartovej čiare. Jerguš trénoval jazdu na bočný vietor s obratmi proti vetru, zastavenie a rozbehnutie lode. Tomáš na bočákovom kurze trénoval vyostrenie s akceleráciou a obraty proti vetru.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Jasno
TEPLOTA	20°C
VIETOR	1-3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak