

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1199 LS LM ILCA a OPT B 25
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	16.10.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Hugo Vojčík	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

12:00-13:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu
13:30-15:30 – tréning na vode
15:30-16:30 – kondičný tréning
16:230-17:30 – teoretická príprava
17:30-18:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na brehu sme sa zamerali na trim plachty, nastavenie kikingu, spritu, prácu so zadným lemom. Na vode sme sa zamerali na zdokonalenie obrátov s pumpnutím a hálz.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Zamračené
TEPLOTA	10°C
VIETOR	1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak