

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1020 LS LM Laser 20
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	22.7.2020

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alexander Miškov	LAR
2	Timea Rusnáková	L47
3	Enzo Esteves	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

22.7.2020

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:

Sašom sa venoval trimu lode na stupačku a zaďák v slabom vetre s dôrazom na správne vyváženie lode a optimálny trim plachty. S Timeou sme sa venovali nácviku obrátov a hálz a ku koncu tréningu sme už dosiahli celkom slušný progres. Enzo trénoval stupačku, prechod zo stupačky na zaďák a naopak.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Polooblačno

TEPLOTA

22°C

VIETOR

4- 4 m/s

V Liptovskom Mikuláši 22.2020

Marián Babjak