

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT C19
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	22.8.2023

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Diana Braunerová	OPT
2	Matúš Beňa	OPT
3	Oliver Bernadič	OPT
4	Tamara Blahušiaková	OPT
5	Lukáš Cevár	OPT
6	Andrej Cevár	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

15:00 – 15:30 – príprava materiálu, plán činnosti na vode
15:30 – 17:30 - tréning na vode
17:30 – 18:00 – uloženie materiálu, vyhodnotenie tréningu
18:00 – 19:00 – kondičný tréning

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V strednevetre sme sa sústredili na nácvik jazdy po trojuholníkovej trati s dôrazom na činnosť na jednotlivých bójkach. Na záver tréningu sme si dali 2 tréningové rozjazdy.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Jasno
TEPLOTA	28°C
VIETOR	2 - 4 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak