

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1041 LS LM ILCA a OPT B 1
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	23.4.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Nela Ábelová	OPT
2	Lukáš Cevár	OPT
3	Andrej Cevár	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

12:00-13:30 – teoretická príprava

13:30-15:30 – opakovanie pohybov v lodi na brehu

15:30-17:30 - tréning na vode

17:30-18:00- kondičný tréning

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

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa zamerali na držanie správneho smeru na bočný vietor a obraty proti vetru, zastavenie lode a rozbehnutie lode s odpadnutím pomocou kormidla. Úlohy na vode zvládli všetci veľmi dobre, aj keď napriek tréningu pohybu v lodi na brehu s Lukáš na vode vytvoril vlastný štýl vďaka ktorému pri obrate nemal kormidlo pod kontrolou.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

polooblačno

TEPLOTA

16°C

VIETOR

1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak