

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1201 LS OPT B 28
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	25.10.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tomáš Butko	L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 15:00-15:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu
- 15:30-17:30 – tréning na vode
- 17:30-18:15 – kondičný tréning
- 18:15-18:45 – vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik obratov s pumpnutím a háľz, techniku jazdy a pumpovania vo vlnách.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	jasno
TEPLOTA	15°C
VIETOR	4 - 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak