

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1077 LS LM Laser 9
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	25.5.2019

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Matúš Sihotský	LAR
2	Dominik Vyoral	LAR
3	Michaela Pačinová	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

25.5.2019

10:00-11:00- príprava lodí

11:00-17:00- 5 rozjazd v rámci pretekov Májová regata

17:00-17:30- vyhodnotenie, zbalenie lodí

10:00-12:00 – kondičný tréning

13:00 – 14:00 – 1 rozjazda v rámci pretekov Májová regata

16:00 – 17:00 – kondičný tréning

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Využili sme prepoženie pretekov Slovenskho pohára Optimist z Oravy na Liptovskú Mara a v rámci tréningu sme absolvovali tréningový pretek. Zamerali sme sa na techniku štartu, voľbu správnej strany na stupačku a techniku jazdy na zadný vietor. V rámci kondičného tréningu sme sa zamerali na rozvoj aeróbnej vytrvalosti a cvičenia zamerané na posilnenie rúk, nôh a brušného svalstva.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Polooblačno

TEPLOTA

14°C

VIETOR

1-4 m/s

V Liptovskom Mikuláši 25.5.2019

Marián Babjak