

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1213 LS LM OPT C a Laser 49
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	25.5.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Ivan Šrol	OPT
3	Simona Glajzová	OPT
4	Dorota Halíková	OPT
5	Melisa Gemzická	OPT
6	Sofia Gemzická	L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

25.5.2021

15:00-15:30- príprava lodí
15:30-16:00- teória pred vyplávaním
16:00-17:30- tréning na vode
17:30-18:00- kondičný tréning
18:00-18:30 - vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

S Optimistami sme sa zamerali na držanie správneho smeru na bočný vietor a pridali sme techniku zastavenia a rozbehnutia lode. Všetci zvládli úlohy tréningu dobre. Sofia na Laseri sa venovala nácviku obrátov a ház.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	zamračené
TEPLOTA	12°C
VIETOR	1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši 25.5.2021

Marián Babjak