

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1148 LS LM ILCA19
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	2ť.8.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Enzo Esteves	OPT
2	Andrej Cevár	OPT
3	Lukáš Cevár	OPT
4	Tamara Blahušiaková	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

15:00-15:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu

15:30-18:00 – tréning na vode

18:00-18:30- kondičný tréning

18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik nácvik obratov a hálz na dlhej stupačke a zaďáku. Pridali sme názvik zastaveia a rozbehnutia..

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST Polooblačno

TEPLOTA 26°C

VIETOR 2 - 5 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak