

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1123 LS LM OPT B15
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	26.7.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tobias Volek	OPT
2	Damian Vyoral	OPT
3	Enzo Esteves	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

15:00-16:00 –plán činnosti na vode

16:00-18:00 – teoretická príprava

18:00-18:30- kondičný tréning

18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Vzhľadom na nepretržitý dážď sme sa venovali iba teoretickej a kondičnej príprave.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Zamračené, dážď

TEPLOTA

17°C

VIETOR

2 - 4 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak