

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1179 LS LM OPT C a Laser 15
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	27.4.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

27.4.2021

- 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:

Z optimistického Ččka prišiel na tréning opäť iba Jerguš. V slabom vetre sme sa na brehu aj na vode zamerali na správny pohyb v lodi pri obrate a halze. Ako obyčajne, ku koncu tréningu Jerguš zvládol úlohy celkom dobre. Neustále má problém so sústredením a udrжанím pozornosti, čo je primerané jeho veku. Z leseristov síce na tréning prišiel Sašo, ale pridal sa k 29er.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	poloblačno
TEPLOTA	12°C
VIETOR	1-2 m/s

V Liptovskom Mikuláši 28.4.2021

Marián Babjak