

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1219 LS LM OPT C 55
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	27.5.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Simona Glajzová	OPT
3	Dorota Halíková	OPT
4	Alexander Miškov	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

27.5.2021

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 stupačku. V pomerne ťažkých podmienkach s vlnami a stredne silným vetrom mali spočiatku problém udržať loď v smere na stupačku, po preostrení zastavili. Postupne sa však zdokonaľovali a na konci tréningu už zvládali ako tak vystúpať na bójku. Sašo za zameral na individuálne zdokonalenie techniky jazdy vo vlnách.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST

zamračené

TEPLOTA

15°C

VIETOR

3 - 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši 27.5.2021

Marián Babjak