

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1296 LS LM OPT C a Laser 131
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	27.7.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Lujza Poláčková	OPT
2	Lenka Bačová	OPT
3	Marek Chorvat	OPT
4	Nela Ábelová	OPT
5	Matej Bača	L47
6	Viliam Pečarka	L47
7	Matúš Sihotský	LAS

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

27.7.2021

10:00-10:30 - príprava lodí
10:30-11:00 - teória pred vyplávaním
11:00-12:30 - tréning na vode
12:30-13:00 – obed
13:00-13:30 - teória pred vyplávaním
13:30-15:30 - tréning na vode
15:30-16:00- kondičný tréning - plávanie
16:00-16:30 - vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V prvej časti sme sa s Optimistami zamerali na zvládnutie obrátov po a proti vetru na osmičkovej trati. V druhej časti sme sa zamerali na techniku stupačky a zaďáku.

S laseristami sme sa zamerali na techniku obrátov a hálz a v druhej časti na vzájomné porovnanie v sterdom vetre.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ jasno
TEPLOTA 28°C
VIETOR 3 - 5 m/s

V Liptovskom Mikuláši 27.7.2021

Marián Babjak