

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1182 LS LM Laser 20
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	28.4.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alexander Miškov	LAS

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

28.4.2021

15:00-15:30- príprava lodí

15:30-17:30- tréning na vode

17:30-18:00- kondičný tréning

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

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Z laseristov sa tréningu zúčastnil iba Sašo, V slabom až strednom vetre sme sa na úvod zamerali na nácvik obratov a dvojbratov a hálz. V druhej časti sme sa na krátkom karuseli zamerali na techniku obtáčania bójí. Sašo si postupne spomínal na detaily techniky a postupne sa zlepšoval.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ jasno

TEPLOTA 12°C

VIETOR 2 - 4 m/s

V Liptovskom Mikuláši 28.4.2021

Marián Babjak