

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1045 LS LM ILCA 2
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	28.4.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Nela Ábelová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 15:00-15:30 – opakovanie pohybov v lodi na brehu
- 15:30-17:30 – tréning na vode
- 17:30-18:30 – kondičný tréning
- 18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Keďže sa z LICA nik na tréning neprihlásil, preložili sme sobotňajší tréning Optimistov na štvrtok. Na vode sme sa zamerali na držanie správneho smeru na bočný vietor a obraty proti vetru a po vetre. V premenlivom vetre ako v smere tak aj intenzite mala Nela spočiatku problém prispôbiť trim plachty zmene vetra, ale v priebehu tréningu to postupne zvládla..

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	zamračené
TEPLOTA	16°C
VIETOR	1 - 7 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak