

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1074 LS LM ILCA a OPT B 6
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	28.5.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Matúš Sihotský	LAR
2	Sofia Gemzická	L47
3	Melisa Gemzická	OPT
4	Hugo Vojčík	OPT
5	Max Petřík	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 12:00-12:30 – teoretická príprava
- 12:30-13:30 – príprava lodí, pokyny pre činnosť na vode
- 13:30-15:00 - tréning na vode
- 15:00-15:30 - prestávka
- 15:30-17:00 - tréning na vode
- 17:00-17:30 – kondičný tréning
- 17:30-18:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa v silnom vetre zamerali na jazdu po karuselovej trati. Matúš zvládol opakovanie po polročnej prestávke veľmi dobre, Sofia loď v silnom vetre na stupačke nezvládala a po niekoľkých prevráteniach odišla na breh. Melisa síce vietor technicky zvládala, ale jej strach bol silnejší a bála sa stúpať ostrejšie ako na predobočák. Začiatovníkov sme zobrali na vodu a aj keď techniku jazdy v silnom vetre na bočák zvládali, mali z vetra a veľkých vln strach, tak sme ich z vody stiahli dole.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	15°C
VIETOR	7- 12 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak