

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1288 LS LM Laser 126 (z 21.7.2021) ČTK 1278 LS LM Laser 116 (z 14.7.2021)
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	28.7.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Lujza Poláčková	OPT
2	Lenka Bačová	OPT
3	Marek Chorvat	OPT
4	Matej Bača	L47
5	Viliam Pečarka	L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

28.7.2021

12:30-13:00 - príprava lodí
13:30-13:30 - teória pred vyplávaním
13:30-15:00 - tréning na vode
15:00-15:30 - teória pred vyplávaním
15:30-18:00 - tréning na vode
18:00-18:30 - vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

S Optimistami sme sa zamerali na jazdu na bočný vietor vo vlnách a techniku zastavenia a razbehnutia lode. Všetci zvládli počas tréningu techniku zastavenia a rozbehnutia lode.

S Laseristami sme sa zamerali na techniku obrátov a hálz a v druhej časti na techniku jazdy na karuselovej trati. Na záver tréningu sme si dali 5 tréningových rozjázd, ktoré lepšie zvládol Vilo, Pretože Matej spravidla štartoval oneskorene.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	jasno
TEPLOTA	28°C
VIETOR	2 - 5 m/s

V Liptovskom Mikuláši 28.7.2021

Marián Babjak