

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1241 LS LM Laser 25
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	28.8.2019

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Matúš Sihotský	L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

28.8.2019

11:00-13:00- teoretická a kondičná príprava

13:00-14:00- prestávka na obed

14:00-16:00- teoretická a kondičná príprava

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Vzhľadom na nedostatok vetra sme sa venovali teoretickej príprave. Prešli sme základné pravidlá najskôr teoreticky a potom sme sa venovali riešeniu modelových situácií. Rozobztrali sme prípravu štartu, voľbu správnej strany čiary, pravidlá vkajky P, I, U, Z a čiernej vlajky, taktiky na stupačke, identifikáciu biku ktorý lepšie stúpa. Teoretickú prípravu sme prekladali krátkymi 15 minútovými blokmi kondičného tréningu.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	jasno
TEPLOTA	26°C
VIETOR	0-1 m/s

V Liptovskom Mikuláši 28.8.2019

Marián Babjak