

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1377 LS LM OPT C a Laser 213
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	28.9.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Adam Lichvár	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

28.9.2021

15:00-15:30 - príprava lodí
15:30-16:00 - teória pred vyplávaním
16:00-17:30 - tréning na vode
17:30-18:00- kondičný tréning
18:00-18:30 - vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali sme sa na techniku obratov a házl.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ polooblačno
TEPLOTA 20°C
VIETOR 2 - 5 m/s

V Liptovskom Mikuláši 6.10.2021

Marián Babjak