

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 956 LS Stred 18
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	29.6.2016

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Michal Cedzo	VAU
2	Patrik Drengubiak	VAU
3	Matúš Machovec	VAU
4	Magdaléna Slosiarová	OPT
5	Zuzana Ursíniová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

29.6.2016

15:30-16:00- príprava lodí

16:00-18:00- tréning na vode – jazda na karuselovej trati

18:00 – 19:00 –uloženie materiálu, vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

So Zuzjou a Magdalénkou sme trénovali jazdu na karuselovej trati s dôrazom na správny posed v lodi, správne vyostrenie a obraty proti vetru, obtáčanie náveternej a záveternej bójky, jazdy na zadný vietor. Obe dievčatá treba pochváliť za nasadenie, aj keď Magdalénka ako obvyčajne ku koncu tréningu už mala problém s udržaním koncentrácie.

Po vyplávaní na vodu sa Vaurienstov ujal Ján Hlavsa a samostatne na vode trénovali základné manévry.

Marián Babjak

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ

29.6.2016

OBLAČNOSŤ

Snečno až polooblačno

TEPLOTA

25 °C

VIETOR

2- 4 m/s rovnomerný západný

VLNY

mierne