

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1204 LS LM ILCA a OPT B 26
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	29.10.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Hugo Vojčík	OPT
2	Diana Braunerová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

12:00-13:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu

13:30-14:30 – tréning na vode

14:30-15:30 – teoretická príprava

15:30-16:30 – tréning na vode

16:30-17:30 – kondičný tréning

17:30-18:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na brehu sme sa zamerali na zvládnutie pravidiel pomocou Fincha, na vode sme sa zamerali na obraty a obtočenie záverernej bóje.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST Jasno

TEPLOTA 18°C

VIETOR 1 - 2 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak