

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1103 LS LM ILCA a OPT B 9
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	2.7.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Andrej Cevár	OPT
2	Lukáš Cevár	OPT
3	Tamara Blahušiaková	OPT
4	Tobias Volek	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

12:00-12:30 – príprava lodí, pokyny pre činnosť na vode
12:30-14:30 – tréning na vode
14:30-15:00 - Prestávka
15:00-17:00 – tréning na vode
17:00-18:30 – kondičný tréning
18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa v strednom vetre zamerali na jazdu na stupačku a zaďák. Všetci zvládali úlohy primerane, Lukáš a Tobias mali problém s pritiahnutím plachty.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	20°C
VIETOR	2- 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak