

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1128 LS LM OPT B16
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	2.8.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Damian Vyoral	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

15:00-15:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu

15:30-18:00 – tréning na vode

18:00-18:30- kondičný tréning

18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

S Damianom sme sa zamerali na nácvik obratov na dlhej stupačke, sústredenie na správne vyostrenie podľa bavlínek. Cestou späť sme začali s nácvikom jazdy na vlnách, rozbehnutie do sklzu a udržanie v sklze, prácu s plachtou na bočný a zadobočný vietor.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Polooblačno

TEPLOTA

25°C

VIETOR

4 - 9 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak