

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1085 LS LM OPT B 12
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	30.4.2020

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Adam Lichvár	OPT
2	Jerguš Brestovský	OPT
3	Jám Zimáni	OPT
4	Zuzana Zimáni	OPT
5	Oliver Brestovský	OPT
6	Lívia Holešová	OPT
7	Tamara Brestovská	OPT
8	Zuzana Ursínyová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

30.4.2020

15:00-15:30- príprava lodí

15:30-18:00- tréning na vode

18:00-18:30- vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V slabom vetre sme sa po úvodnom rozcvičení zamerali na tréning štartov s dôrazom na státie na zvolenom mieste, rozbeh a akceleráciu v okamihu štartu. Menej skúsení trénovali osmičku s dôrazom na správny posed v lodi a držanie správneho smeru.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

polooblačno

TEPLOTA

22°C

VIETOR

1-3 m/s

V Liptovskom Mikuláši 30.4.2020

Marián Babjak