

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1153 LS LM OPT B 20
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	30.8.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tomáš Butko	OPT
2	Andrej Cevár	OPT
3	Lukáš Cevár	OPT
4	Tamara Blahušiaková	OPT
5	Tobias Volek	OPT
6	Matúš Machovec	LAS

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:

Zamerali na nácvik štartu s krátkou stupačkou a zad'ákom.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Polooblačno

TEPLOTA

22°C

VIETOR

3 - 6 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak