

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1244 LS LM OPT B 43
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	31.8.2019

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Zuzana Zimáni	OPT
2	Ján Zimáni	OPT
3	Juraj Vozár	OPT
4	Matej Nemček	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

31.8.2019

15:00-15:30- príprava lodí

15:30-18:00- tréning na vode

18:00-18:30- vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V premenlivom vetre sme sa po úvodnom rozcvičení zamerali na tréning techniky sktupačky a zd'áku. Absolvovali sme niekoľko tréningových rozjázd v ktorých si najlepšie pichňani Janko a Zuzka. Následne sme sa venovali stupačke s porovnaním s dôrazom na správnu techniku obratu.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

polooblačno

TEPLOTA

24°C

VIETOR

0-3 m/s

V Liptovskom Mikuláši 31.8.2019

Marián Babjak