

## LOKÁLNE SÚSTREDENIE

|             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| LOKALITA    | Liptovská Mara                 |
| SÚSTREDENIE | <b>ČTK 1226 LS LM Laser 64</b> |
| TRÉNER      | Marián Babjak                  |
| TERMÍN      | 3.6.2021                       |

| Číslo | meno a priezvisko | lodná trieda |
|-------|-------------------|--------------|
| 1     | Alexander Miškov  | LAS          |
| 2     | Matúš Sihotský    | LAR          |

## ROZVRH DŇA TRÉNINU:

## 3.6.2021

15:00-15:30- príprava lodí

15:30-16:00- teória pred vyplávaním

16:00-17:30- tréning na vode

17:30-18:00- kondičný tréning

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

## ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa zamerali na zopakovanie obrátov a háľz. Neskôr sme sa venovali tréningu jazdy na karuselovej trati s dorazom na obtáčanie bójk a presnosť posledného obrátu pred náveternou bójkou.

## METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST jasno

TEPLOTA 18°C

VIETOR 2 - 4 m/s

V Liptovskom Mikuláši 3.6.2021

Marián Babjak