

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1188 LS LM OPT C a Laser 24
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	4.5.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Ivan Šrol	OPT
3	Dominik Vyoral	LAR
4	Alexander Miškov	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

4.5.2021

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:

Z optimistického Ččka prišiel na tréning Jerguš a nováčik Ivan. V strednom až silnom vetre sme sa na vode zamerali na techniku jazdy na bočný vietor, akceleráciu na vlnách a odpadnutie s nimi. Ivan si precvičil držanie správneho smeru keď vietor na chvíľu zoslabol. Jerguš úlohy zvládol dobre od okamihu prekonania strachu zo silného vetra. Dominik a Sašo sa zamerali na porovnanie na stupačke a zad'áku, s dôrazom na techniku obratu a halzy.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

jasno

TEPLOTA

15°C

VIETOR

4 - 7 m/s

V Liptovskom Mikuláši 5.5.2021

Marián Babjak