

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT10
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	4.5.2024

Číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
1	Andrej Kret	OPT
2	Matúš Beňo	OPT
3	Hugo Vojčík	OPT
4	Tomáš Jamrich	OPT
5	Tamara Blahušiaková	OPT
6	Lukáš Cevár	OPT
7	Andrej Cevár	OPT
8	Jakub Jamrich	OPT
9	Enzo Esteves	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 12:00-13:30 – plán činnosti na vode, príprava lodí
- 13:30-15:30 – tréning na vode
- 15:30-16:30 – kondičný tréning
- 16:30-17:00 – vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V slabom vetre sme sa v prvej časti zamerali na nácvik jazdy na karuselovej trati v dvojiciach na porovnanie rýchlosti a s Andrejom a Matúšom na nácvik stupačky. V druhej časti sme sa naučili cúvať. Po zoslabnutí vetra sme museli tréning ukončiť.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Polooblačno
TEPLOTA	21°C
VIETOR	0 - 2 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak