

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1129 LS LM ILCA 16
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	4.8.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Damian Vyoral	OPT
2	Tobias Volek	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

15:00-15:30 – príprava lodí

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:

Na vode sme sa zamerali na jazdu na trojuholníkovej trati, s dôrazom na činnosť na stupáčke.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ Jasno

TEPLOTA 28°C

VIETOR 1 - 2 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak