

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1157 LS LM ILCA a OPT B 18
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	4.9.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tomáš Butko	L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 12:00-12:30 – príprava lodí, pokyny pre činnosť na vode
- 12:30-14:00 – základy trimu ILCA4
- 14:00-17:00 – tréning na vode
- 17:00-17:30 – kondičný tréning
- 17:30-18:00 - vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Kedže na tréning prišiel iba Tomáš a fúkal slabý vietor, prešli sme si základy ILCA4 a praktický tréning na vode zameraný na stupačku, obraty, zaďák a halzy.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Zamračené
TEPLOTA	16°C
VIETOR	2- 4 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak