

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1191 LS LM Laser 29
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	5.5.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Alexander Miškov	LAR

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

5.5.2021

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 tréningu sme sa zamerali na správnu techniku vyvažovania a jazd na vlnách na zadný vietor. Po zoslabnutí vertra pod 1 metee/s sme tréning na vode ukončili.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	zamračené
TEPLOTA	8°C
VIETOR	2 - 7 m/s

V Liptovskom Mikuláši 5.5.2021

Marián Babjak