

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1052 LS LM ILCA 3
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	5.5.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Melisa Gemzická	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

15:00-17:00 – teória

17:00-18:15 – tréning na vode

18:15-18:45 – kondičný tréning

18:45-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V teórii sme sa venovali štartovej procedúre, činnosti pretekára pri použití rôznych vlajok pre Prípravu. Prešli sme prehľad Definícií v pravidlách. Na vode sme sa zamerali na vyostrenie zo smeru na bočný vietor na smer ostro proti vetru. Po zvládnutí techniky vyostrenia sme trénovali jazdu ostro proti vetru a obraty proti vetru.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST

Zamračené

TEPLOTA

16°C

VIETOR

2 - 4 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak