

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1256 LS LM OPT B 45
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	5.9.2019

Číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
1	Adam Lichvár	OPT
2	Dorota Neupaverová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

5.9.2019

15:00-15:30- príprava lodí
15:30-18:00- tréning na vode
18:00-18:30- vyhodnotenie tréningu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V strednom vetre sme sa po úvodnom rozcvičení zamerali na techniku obratov a hálz. Po precvičení jednoduchých obratov sme prešli na tréning obratov s pumpnutím. Adam zvládol techniku obratu s pumpnutím lepšie ako Dorotka. Na záver sme si dali dve tréningové rozjazdy v ktorých zvíťazil Adam.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	22°C
VIETOR	2-4 m/s

V Liptovskom Mikuláši 5.9.2019

Marián Babjak