

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1100 LS LM OPT A 21
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	6.6.2019

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Viktor Mika	OPT
2	Oliver Lichvár	OPT
3	Michal Rolík	OPT
4	Tereza Bartánusová	OPT
5	Barbora bartánusová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

6.6.2019

15:30-16:00- príprava lodí
16:00-17:30- tréning na vode
17:30-18:00- kondičný tréning
18:00-18:30- vyhodnotenie, zbalenie lodí

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V slabom vetre sme sa zamerali na precvičenie zastavenia lode, rozbehnutie lode a cúvanie. Slabý vietor a horúce počasie pretekárov výrazne demoralizovali a tak sme zvyšok tréningu venovali kondičnému stréningu s dôrazom na aeróbnu vytrvalosť a posilňovanie horných končatín.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ jasno
TEPLOTA 22°C
VIETOR 0-2 m/s

V Liptovskom Mikuláši 6.6.2019

Marián Babjak