

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1160 LS LM OPT B 21
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	6.9.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tomáš Butko	OPT
2	Andrej Cevár	OPT
3	Lukáš Cevár	OPT
4	Tamara Blahušiaková	OPT
5	Tobias Volek	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINU:

15:00-15:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu

15:30-18:00 – tréning na vode

18:00-18:30- kondičný tréning

18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik štartu s krátkou stupačkou a zad'ákom. Na záver sme si dali 5 krátkych tréningových rozjázd.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOST

Zamračené

TEPLOTA

18°C

VIETOR

1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak