

## LOKÁLNE SÚSTREDENIE

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| LOKALITA    | Liptovská Mara                |
| SÚSTREDENIE | <b>ČTK 1184 LS LM ILCA 25</b> |
| TRÉNER      | Marián Babjak                 |
| TERMÍN      | 7.10.2022                     |

| Číslo | meno a priezvisko | lodná trieda |
|-------|-------------------|--------------|
| 1     | Tobias Volek      | OPT          |

---

### ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

15:00-15:30 –plán činnosti na vode, príprava materiálu  
15:30-17:00 – tréning na vode  
17:00-18:00 – kondičný tréning  
18:00-18:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

### ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik obratov s pumpnutím.

### METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

|           |             |
|-----------|-------------|
| OBLAČNOSŤ | Polooblačno |
| TEPLOTA   | 10°C        |
| VIETOR    | 0- 1,5 m/s  |

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak