

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1084 LS LM OPT B8
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	7.6.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Lukáš Cevár	OPT
2	Andrej Cevár	OPT
3	Tamara Blahušiaková	OPT
4	Tomáš Butko	OPT
5	Max Petrík	OPT
6	Enzo Esteves	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 15:00-15:30 – teória a plán činnosti na vode
- 15:30-18:00 – tréning na vode
- 18:30-18:30 – kondičný tréning
- 18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Na vode sme sa sústredili na nácvik jazdy na bočný vietor a s jednotlivcami sme začali nácvik stupačky a zaďáku. Vzhľadom na to, že začalo silno pršať, tréning na vode sme ukončili a venovali sme sa kondičnému tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	zamračené
TEPLOTA	22°C
VIETOR	0 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak