

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT C 2
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	7.6.2023

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Lukáš Cevár	OPT
2	Andrej Cevár	OPT
3	Tamara Blahušiaková	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

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

15:30-17:30 – tréning na vode

17:30-18:00 –uloženie materiálu, vyhodnotenie tréningu

18:00-18:30- kondičný tréning

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V slabom západnom vetre sme sa sústredili na nácvik jazdy po karuselovej trati a obtočenia náveternej bóje.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Zamračené

TEPLOTA

18°C

VIETOR

3 - 4 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak