

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1187 LS LM ILCA a OPT B 23
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	8.10.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Hugo Vojčík	OPT
2	Tomáš Butko	OPT
3	Max Petřík	OPT
4	Andrej Cevár	OPT
5	Lukáš Cevár	OPT
6	Tobias Volek	OPT
7	Juraj Vozár	OPT
8	Tamara Blahušiaková	OPT
9	Diana Braunerová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 10:00-10:30 – príprava materiálu
- 10:30-11:30 – teoretická príprava, trať na pretekoch Modrá stuha
- 11:30-15:30 – účasť na pretekoch
- 15:30-16:30 – kondičný tréning
- 16:30-17:00 – vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V teórii sme sa zamerali na techniku štartu, rozobrali sme trať na pretekoch. Na vode sme absolvovali tréningový pretek, v ktorom zvíťazil Juraj Vozár.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Jasno
TEPLOTA	18°C
VIETOR	1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak