

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1161 LS LM ILCA21
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	8.9.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	NelaÁbelová	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- kondičný tréning

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

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik nácvik obratov s pumpnutím a hálz. Pridali sme nácvik zastavenia a rozbehnutia.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Polooblačno

TEPLOTA

26°C

VIETOR

2 - 5 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak