

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1135 LS LM OPT B17
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	9.8.2022

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Damian Vyoral	OPT
2	Tomáš Butko	OPT
3	Max Petrík	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

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

15:30-18:00 – tréning na vode

18:00-18:30- kondičný tréning

18:30-19:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Zamerali na nácvik jazdy po trati tvaru trojuholník. Max po dlhšej prestávke zvládal stupačku slapšie, ale ku koncu tréningu sa postupne zlepšoval.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ

Polooblačno

TEPLOTA

25°C

VIETOR

1 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak