

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1261 Lokálne sústredenie LM OPT A 55
Tréner	Matej Brestovský
Termín	10.9.2019

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Brestovský	OPT	A
2	Tamarka Brestovská	OPT	A
3	Oliver Lichvár	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

10.9.2019 – 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning sme venovali teoretickej príprave, pretože poveternostné podmienky nám nepriali. Preberali sme pravidlá a vlajky. Druhú polovicu tréningu sme sa sústredili na kondičnú prípravu pretekárov. V závere sme zbalili lode na výjazd do Šamorína na pretek Slovenského pohára optimistov.

Meteo podmienky:

Deň: 10.9.2019
Oblačnosť: slnečno
Teplota: 22°C
Vietor: 0 m/s

V Bobrovci 11.9.2019

Matej Brestovský