

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

Lokalita	Domaša - Dobrá
Akcia	JKPO_LS_Domaša 19
Tréner	Peter Kincel, Martin Ježko
Termín	27.08.2021 / náhradný termín

	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1.	Filip Jančík	OPT
2.	Alexandra Jančárová	OPT
3.	Simon Ježko	OPT
4.	Lukáš Tabačko	OPT
5.	Ella Vaľová	OPT

ROZVRH TRÉNINGOVÉHO DŇA

27.08.2021

09:00 - 11:00 - Rozcvička príprava lodí.

11:00 - 13:00 - Tréning na vode v slabom vetre pozícia sedenia

13:00 - 14:00 - Obed a odpočinok

14:00 - 16:00 - Tréning na vode. A pozeranie videí z tréningu ako chybu robia a ukazka správnej techniky.

16:00 - 17:00 Uloženie materiálu

17:00 - 19:00 Teoretická príprava pred súťažou a kontrola lodí. Zhodnotenie a ukončenie tréningu.