

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	ind.	30.4	R-	1:30		
			D-			Kolo 90'
			O-			
			V-			
Út	9:00 Zátpek 15:00 T.D.	1.5	R-	1:30		
			D-	Atletika - atletika, dynamika, posilování		1:30
			O-	Kolo 90'		
			V-			
St	7:00 T.D. 14:30 T.D.	2.5	R-	0:30		
			D-			
			O-	Atletika - atletika, dynamika, posilování		1:30
			V-			Železnice - Tábor - MTB
Čt	15:30 Zátpek	3.5	R-	1:30		
			D-			
			O-			Běh + protažení + hra
			V-			
Pá	6:30 T.D.	4.5	R-	1:00	Omluvenka na 1. hodinu	
			D-			
			O-			Volno
			V-			
So	ind.	5.5	R-	1:30		
			D-			Kolo 90'
			O-			
			V-			
Ne	9:00 T.D.	6.5	R-	1:30		
			D-			Běh + posilování
			O-			
			V-			
Cyklus: II - Týden: 1			D/F - 7/9	12:00	Martin	