

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	7.5	14:30 Zátpek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika - atletika, dynamika, posilování		
			V-		
Út	8.5		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
St	9.5	7:00 T.D.	R- posilovna 30'	0:30	Vlčice - Hrádeček
			D-		
	14:30 T.D.	O- Běh 60' + obratnost, dynamika	1:30		
		V-			
Čt	10.5	6:30 T.D.	R- Plavání Jilemnice + 50 Kč	1:00	
			D-		
	15:30 Zátpek	O- Atletika - atletika, dynamika, posilování	1:30		
		V-			
Pá	11.5		R-		
			D- Volno		
			O-		
			V-		
So	12.5	ind.	R-	1:30	
			D- Kolo 90'		
			O-		
			V-		
Ne	13.5	9:00 Zátpek	R-	2:00	
			D- Atletika - atletika, dynamika, posilování		
			O-		
			V-		
Cyklus: II - Týden: 2		D/F - 5/7		9:30	Martin