

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	14.5	14:30 Zátpek	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh + posilování		
			V-		
Út	15.5	7:00 ZŠ	R- Tělocvična	0:40	
		15:30 Zátpek	D-	1:30	
			O- Atletika - sprinty, dynamika		
			V-		
St	16.5	7:00 T.D.	R- Posilovna	0:40	Pohár rozhlasu Dvůr Králové
		ind.	D-	1:00	
			O- Běh 60'		
			V-		
Čt	17.5	15:30 T.D.	R-	1:30	Oponentury 8:00
			D-		
			O- Atletika - sprinty, dynamika		
			V-		
Pá	18.5	7:00 T.D.	R- Posilovna	0:30	
		14:30 T.D.	D-	1:30	
			O- Kolo - 90'		
			V-		
So	19.5		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	20.5	ind.	R-	1:30	Jičínská 50
			D- KALCOUSKEJ TUMEL Benecko + kolo		
			O-		
			V-		
Cyklus: II - Týden: 3			D/F - 6/8	10:20	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	21.5	14:30 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo 2:00		
			V-		
Út	22.5	7:00 ZŠ	R- Tělocvična	0:40	
		15:30 Zátpek	D-	1:30	
			O- Atletika - sprinty, dynamika, tech. Disciplíny		
			V-		
St	23.5	7:00 T.D.	R- Posilovna	1:00	
		14:30 T.D.	D-	1:30	
			O- Běh + obratnost		
			V-		
Čt	24.5		R-		Itálie
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	25.5	14:30 T.D.	R-	1:30	Itálie
			D-		
			O- Atletika - Suk		
			V-		
So	26.5	ind.	R-	2:00	Itálie
			D- Kolo 2:00		
			O-		
			V-		
Ne	27.5		R-		V pondělí odjezd na Soustředění do Dřevěnic
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: II - Týden: 4			D/F - 5/5	10:10	Martin

Martin