

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	29.4	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D- Kolo 90'		
			O-		
			V-		
Út	30.4	15:30 Zátopek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika - atletika, dynamika, posilování		
			V-		
St	1.5	ind.	R-	1:30	Svátek
			D- Kolo 90' nebo Běh 60'		
			O-		
			V-		
Čt	2.5	15:30 Zátopek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika - atletika, dynamika, posilování		
			V-		
Pá	3.5	14:30 T.D.	R-	1:30	14:00 Vrácení materiálu čisté a napuštěné lyže....
			D-		
			O- Běh 60' + posilování		
			V-		
So	4.5	ind. ind.	R-	1:30	
			D- Kolo 90'	1:00	
			O- Běh 60'		
			V-		
Ne	5.5		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: II - Týden: 1			D/F - 6/7	10:00	Martin