

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	20.5	16:00 T.D.	R-	2:00	silniční okruh
			D-		
			O- Kolo 2h		
			V-		
Út	21.5	ind.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh 60' + abc, protažení		
			V-		
St	22.5	15:00 T.D.	R-	2:30	Časovka Vlčice - Hrádeček
			D-		
			O- Kolo 2h + časovka		
			V-		
Čt	23.5	16:00 Zátpek	R-	2:00	
			D-		
			O- Atletika - posilování, obratnost		
			V-		
Pá	24.5		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
So	25.5	ind.	R-	1:30	
			D-		
			O- Kolo 90'		
			V-		
Ne	26.5	ind.	R-	2:00	
			D- Kolo 2h		
			O-		
			V-		
Cyklus: II - Týden: 2		D/F - 6/6		11:30	Martin