

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	13.5	16:00 T.D.	R-		2:00	
			D-			
			O-	Běh + posilování na Petříkáči		
			V-			
Út	14.5	16:00 T.D.	R-		1:30	nebo ind. Běh 60´
			D-			
			O-	Kolo 90´		
			V-			
St	15.5	14:00 Zátopek	R-		1:30	
			D-			
			O-	Atletika		
			V-			
Čt	16.5	ind.	R-		1:30	Pohár rozhlasu Dvůr Králové žáci zš
			D-			
			O-	Běh 60´ nebo kolo 90´		
			V-			
Pá	17.5	ind.	R-		2:00	
			D-			
			O-	Kolo 120´		
			V-			
So	18.5		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	19.5	ind.	R-		1:00	
			D-	Závod Benecko		
			O-			
			V-			
Cyklus: II - Týden: 1			D/F - 6/6		9:30	Martin