

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	27.5	ind.	R-	1:00	
			D-		
			O- Protážení 20' + posilování 30' - kliky, leh-sed, trup, záda, dřepy....		
			V-		
Út	28.5	ind.	R-	1:20	
			D-		
			O- Běh - rozběhání + střídák 45' + výklus		
			V-		
St	29.5	ind.	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo - 2h - 3x10' III.int		
			V-		
Čt	30.5	ind.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh - vytrvalost 90' souvisle ve II.int		
			V-		
Pá	31.5	15:00 DDM	R-		
			D-		
			O- Poslední mazání		
			V-		
So	1.6	9:00 T.D.	R-	1:30	
			D- Běh - Vytrvalost s holema 90'		
			O-		
			V-		
Ne	2.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: II - Týden: 3		D/F - 5/5		7:20	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	3.6	16:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh s posilováním		
			V-		
Út	4.6	15:30 Zátopek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika - obratnost, posilování		
			V-		
St	5.6	ind	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo 2H		
			V-		
Čt	6.6	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh s holema		
			V-		
Pá	7.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
So	8.6	Ind	R-	2:00	
			D- Kolo 2H nebo běh 1:30		
			O-		
			V-		
Ne	9.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: II - Týden: 4		D/F - 5/5		9:00	Martin