

Tréninkový plán

Den	Místo	Cas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	2.6	14:30 TD	R-	1:30	Kdo nestíhá, tak ind. Běh
			D-		
			O- Běh cca 90' II.int.		
			V-		
Út	3.6	16:00 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- KL - CL - vytrval. Soupaže		
			V-		
St	4.6	14:00 Zátopek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika + síla		
			V-		
Čt	5.6	16:00 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- KL - CL - vytrval. Soupaže		
			V-		
Pá	6.6	15:00 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh 4x5' ANP v terénu		
			V-		
So	7.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	8.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Červen		D/F - 5/5		7:30	Martin