

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	1.6	14:30 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo silnice - 2h		
			V-		
Út	2.6	16:00 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh 60' + posilování		
			V-		
St	3.6	ind.	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo - závody Městský park MTB		
			V-		
Čt	4.6	15:30 Zátopek	R-	1:30	ind. Rozběhání, protažení
			D-		
			O- Atletika, posilování		
			V-		
Pá	5.6	14:00 TD	R-	2:00	
			D- Kolo silnice - 2h		
			O-		
			V-		
So	6.6	ind	R-	2:00	
			D- Běh 60', kolo 120'		
			O-		
			V-		
Ne	7.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Červen		D/F - 6/6		11:00	Martin