

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	15.6	14:30 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo 2h - 3x10Anp		
			V-		
Út	16.6	16:00 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- Posilovna + běh 60'		
			V-		
St	17.6	14:30 TD	R-	2:00	Závody Medvědín
			D-		
			O- Posilovna + běh 60'		
			V-		
Čt	18.6	15:45 zš	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo 2h rov. I int		
			V-		
Pá	19.6	14:00 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- KL - Cl - rov. I int 2h		
			V-		
So	20.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	21.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Červen		D/F - 5/5		9:30	Martin