

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	28.5	ind.	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo 120'		
			V-		
Út	29.5	ind.	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh 60' + abeceda + 10xcca 200m max		
			V-		
St	30.5	ind.	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo 120'		
			V-		
Čt	31.5		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	1.6	14:30 Zátopek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika		
			V-		
So	2.6	15:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh - střídák na Petřickáči		
			V-		
Ne	3.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: III - Týden: 1			D/F - 5/5	9:00	Martin