

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	17.6	16:00 T.D.	R-		2:00	silniční okruh
			D-			
			O-	Kolo 2h		
			V-			
Út	18.6	16:00 Zátopek	R-		1:30	
			D-			
			O-	Atletika - posilování, obratnost		
			V-			
St	19.6	16:00 T.D.	R-		2:00	
			D-			
			O-	Běh, imitace		
			V-			
Čt	20.6	ind.	R-		2:00	
			D-			
			O-	běh nebo kolo		
			V-			
Pá	21.6	15:00 T.D.	R-		2:00	mtb
			D-			
			O-	Kolo		
			V-			
So	22.6	ind.	R-		1:30	Závod Vrchlabí mtb
			D-			
			O-	Kolo 90'		
			V-			
Ne	23.6		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: III - Týden: 2			D/F - 6/6		11:00	Martin