

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	24.6	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh + imitace		
			V-		
Út	25.6	16:00 Zátopek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika		
			V-		
St	26.6	ind.	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo - 2h		
			V-		
Čt	27.6	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh - vytrvalost 90' souvisle ve II.int		
			V-		
Pá	28.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
So	29.6	9:00 T.D.	R- Soustředění Voděrady	2:30	Sraz u T.D. v 8:45 cena 2000kč věci na běhání, kolo, kolce
			D- Kolo - 2h		
			O-		
			V-		
Ne	30.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: III - Týden: 3		D/F - 6/8		9:00	Martin