

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	28.7	8:30 TD	R-		2:00		
			D-	Běh + posilování			
			O-				
			V-				
Út	29.7	8:30 TD	R-		2:00		
			D-	KL - KI - rov.II. Int + soupaže 20´			
			O-				
			V-				
St	30.7	8:30 TD	R-		2:00		
			D-	Běh + imitace s holemi			
			O-				
			V-				
Čt	31.7	8:30 TD 18:00 TD	R-		2:00		
			D-	KL - Sk - tech. + sprinty			
			O-	Posilovna 45´	0:45		
			V-				
Pá	1.8	8:30 TD	R-		2:00		
			D-	Kolo 120´ mtb			
			O-				
			V-				
So	2.8		R-				
			D-				
			O-				
			V-				
Ne	3.8		R-				
			D-				
			O-				
			V-				
Červenec/Srpen			D/F - 5/6		10:45	Martin	