

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	20.7	8:30 TD	R-	2:00	
			D- Běh + abc, imitace, výběhy		
			O-		
			V-		
Út	21.7	8:30 TD	R-	2:00	
			D- KL - Cl - rov. I int 2h + soupaže 30'		
			O-		
			V-		
St	22.7	8:30 TD	R-	2:00	
			D- Kolo 2h rov. I int		
			O-		
			V-		
Čt	23.7	8:30 TD	R-	2:00	
			D- Běh + posilování odrazy, dynamika, trup		
			O-		
			V-		
Pá	24.7	8:30 TD	R-	2:00	
			D- KL - Sk - tech., síla, soupaže		
			O-		
			V-		
So	25.7		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	26.7		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Červen		D/F - 5/5		10:00	Martin