

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	25.6	14:00 Zátopek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika		
			V-		
Út	26.6	13:30 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL - Sk - objem + soupaže		
			V-		
St	27.6	7:00 T.D.	R- Posilovna	0:30	
		D-			
	13:30 Zátopek	O- Atletika - běhy + posilování	2:00		
		V-			
Čt	28.6	13:30 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL - Sk - objem + soupaže		
			V-		
Pá	29.6		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
So	30.6	8:00 T.D.	R- Soutředění Voděrady 30.6. - 6.7.	2:00	
			D- odjezd na kole		
			O-		
			V-		
Ne	1.7		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: IV - Týden: 1		D/F - 5/5		10:00	Martin