

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	9.7	9:00 ZŠ	R-	1:30	Kulhánek
			D- Atletika - stadion		
			O-		
			V-		
Út	10.7	ind.	R-	1:00	
			D-		
			O- Běh 60'		
			V-		
St	11.7	9:00 ZŠ	R-	1:30	Kulhánek
			D- Sraz u zš - program dle dohody při pondělním tréninku		
			O-		
			V-		
Čt	12.7	ind.	R-	2:00	
			D- Kolo 2:00		
			O-		
			V-		
Pá	13.7	ind.	R-	1:00	
			D- Běh střídák 60'		
			O-		
			V-		
So	14.7	ind.	R-	2:00	
			D- Kolo - 3x10' výjezd v ANP - celkem kolo 120'		
			O-		
			V-		
Ne	15.7		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: IV - Týden: 3		D/F - 6/6		9:00	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	16.7	9:00 ZŠ	R-	1:30	
			D-		
			O- Trénink s Kulhánkem - sraz u zš - běh??		
			V-		
Út	17.7	ind.	R-	2:00	
			D-		
			O- Kolo 2:00 - 6-8x 5' ANP		
			V-		
St	18.7	9:00 ZŠ	R-	1:30	
			D- Sraz u zš - program dle dohody při pondělním tréninku		
			O-		
			V-		
Čt	19.7	ind.	R-	1:30	
			D- Běh - 3x 10' výběh do kopce ANP		
			O-		
			V-		
Pá	20.7	ind.	R-	1:30	
			D- Běh 60' + Posilování s tělem cca 20'		
			O-		
			V-		
So	21.7	ind.	R-	2:00	
			D- Kolo 2:00		
			O-		
			V-		
Ne	22.7		R-		V pondělí 23.7. trénink sraz u T.D. v 9:00 - Běh
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: IV - Týden: 4		D/F - 6/6		10:00	Martin