

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	22.7		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	23.7	8:30 T.D.	R-			
			D-	Běh + imitace + posilování	1:30	
			O-			
			V-			
St	24.7	8:00 T.D.	R-			
		ind.	D-	KL - Sk - objem + technika	2:00	Vidochov
			O-	Kolo 1:30	1:30	
			V-			
Čt	25.7	8:00 Zátpek	R-			
		17:00 T.D.	D-	Atletika - rychlost, obratnost, síla	1:30	
			O-	Kolo 2h	2:00	MTB
			V-			
Pá	26.7	8:00 T.D.	R-			
			D-	KL - Sk - objem + technika	2:00	
			O-			
			V-			
So	27.7	ind.	R-			
			D-	Běh 60' nebo Kolo 2h	1:00	
			O-			
			V-			
Ne	28.7		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: IV - Týden: 3			D/F - 5/7	11:30	Martin	

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	29.7	8:00 T.D.	R-			
		17:00 T.D.	D-	KL - Sk - objem + soupaže	2:00	
			O-	kolo 2h	2:00	
			V-			
Út	30.7	8:00 T.D.	R-			
			D-	Posilování + běh	1:30	
			O-			
			V-			
St	31.7	8:00 T.D.	R-			
		17:00 T.D.	D-	KL - Sk - objem + soupaže	2:00	
			O-	Běh	1:30	
			V-			
Čt	1.8		R-			
			D-		1:30	
			O-		2:00	
			V-			
Pá	2.8	8:00 T.D.	R-			
		17:00 T.D.	D-	KL - Sk - objem + technika	2:00	
			O-	kolo 2h	2:00	
			V-			
So	3.8	ind.	R-			
			D-	Běh 60' nebo Kolo 2h	1:00	
			O-			
			V-			
Ne	4.8		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: IV - Týden: 4			D/F - 5/8	17:30	Martin	