

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	4.8	9:00 Zátopek	R-	2:00	
			D- Atletika - běhy, rychlost - hra		
			O-		
			V-		
Út	5.8	8:30 TD ind.	R-	2:00 1:00	
			D- KL - Sk - 3x 10' ANP		
			O- Běh - I.int 50'		
			V-		
St	6.8	8:30 TD	R- Celodenní akce v Jizerkách - Kolce + mtb	2:00 2:00	Celodenní akce v Jizerkách v pondělí upřesnit účast jídlo a peníze na oběd sebou
			D- KL CI - rov. II.int na Souši		
			O- kolo cca 2h - Nové Město pod Smrkem		
			V-		
Čt	7.8	8:30 TD	R-	2:00	
			D- Běh hory - vytrvalost cca 90-120'		
			O-		
			V-		
Pá	8.8	8:30 TD	R-	2:00	
			D- KL - CL - technika, síla		
			O-		
			V-		
So	9.8		R-		
			D- Závod Výjezd na Praděd - 10km - možnost jet s Jilemnicí		
			O-		
			V-		
Ne	10.8		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Červen			D/F - 5/7	13:00	Martin