

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	11.8	9:00 TD	R-	2:00		
			D-			Běh 6x1km ANP,MAX + hra
			O-			
			V-			
Út	12.8	8:30 TD Ind	R-	2:00		
			D-	KL - kl - výjezdy		1:00
			O-	běh 1h		
			V-			
St	13.8	9:00 TD	R-	2:00		
			D-			Běh + imitace
			O-			
			V-			
Čt	14.8	8:30 TD ind	R-	2:00		
			D-	KL Sk - střídák 60' + Technika		2:00
			O-	kolo 2h		
			V-			
Pá	15.8	9:00 Zš	R-	2:00		
			D-			posilování + běh+hra
			O-			
			V-			
So	16.8		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	17.8		R-		18.8. Soustředění Břízky konec v sobotu odpoledne	
			D-			
			O-			
			V-			
Srpen		D/F - 5/7		13:00	Martin	