

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
<i>Po</i>	25.8		<i>R-</i>			
			<i>D-</i>			
			<i>O-</i>			
			<i>V-</i>			
<i>Út</i>	26.8	8:30 TD ind	<i>R-</i>			
			<i>D-</i>	Běh + imitace	2:00	
			<i>O-</i>	Kolo 90'	1:30	
			<i>V-</i>			
<i>St</i>	27.8	16:00 park	<i>R-</i>			
			<i>D-</i>			
			<i>O-</i>	Kolo MTB závody Vrchlábí - Vrchlapák	2:00	Závody Vrchlapák Start 16:30 městský park
			<i>V-</i>			
<i>Čt</i>	28.8	8:00 Zš 16:00 TD	<i>R-</i>			
			<i>D-</i>	Posilování + hra	1:30	
			<i>O-</i>	KL - Sk - soupaže	2:00	
			<i>V-</i>			
<i>Pá</i>	29.8	ind	<i>R-</i>			
			<i>D-</i>	Běh stříd. Intenzita 80'	1:20	Bude upřesněno
			<i>O-</i>			
			<i>V-</i>			
<i>So</i>	30.8	ind	<i>R-</i>			
			<i>D-</i>	Kolo 2h	2:00	Bude upřesněno
			<i>O-</i>			
			<i>V-</i>			
<i>Ne</i>	31.8		<i>R-</i>			
			<i>D-</i>			
			<i>O-</i>			
			<i>V-</i>			
<b>Srpen</b>			<b>D/F - 5/7</b>	12:20	<b>Martin</b>	