

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	17.8	8:30 TD	R-	2:00	
			D- Běh + abc, imitace, výběhy		
			O-		
			V-		
Út	18.8	8:30 TD	R-	2:00	
			D- KL - Cl - rov. I int 2h + soupaže 30'		
			O-		
			V-		
St	19.8	8:30 TD	R-	2:00	
			D- KL - Sk - ANP 5-6x5'		
			O-		
			V-		
Čt	20.8	8:30 TD	R-	2:00	
			D- Běh + posilování odrazy, dynamika, trup		
			O-		
			V-		
Pá	21.8	8:30 TD	R-	2:00	
			D- Kolo 2h		
			O-		
			V-		
So	22.8	10:00 DDM	R-	2:00	Start v 11:00
			D- MTB závody Vrchlabí		
			O-		
			V-		
Ne	23.8		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Srpen		D/F - 5/5		12:00	Martin