

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
<b>Po</b>	<b>23.7</b>	9:00 T.D. ind.	<b>R-</b>		1:30 2:00	
			<b>D-</b>	Běh - atletika, abc, dynamika		
			<b>O-</b>	kolo 120'		
			<b>V-</b>			
<b>Út</b>	<b>24.7</b>	9:00 T.D.	<b>R-</b>		2:00	
			<b>D-</b>	KL - SK - objem + soupaže		
			<b>O-</b>			
			<b>V-</b>			
<b>St</b>	<b>25.7</b>	9:00 T.D. ind.	<b>R-</b>		2:00 1:00	
			<b>D-</b>	kolo 120'		
			<b>O-</b>	běh 60'		
			<b>V-</b>			
<b>Čt</b>	<b>26.7</b>	9:00 T.D. ind.	<b>R-</b>		1:30 2:00	
			<b>D-</b>	Běh - střídák 40'		
			<b>O-</b>	kolo 120'		
			<b>V-</b>			
<b>Pá</b>	<b>27.7</b>	9:00 T.D.	<b>R-</b>		1:30	
			<b>D-</b>	Atletika - běhy opak 1 min		
			<b>O-</b>			
			<b>V-</b>			
<b>So</b>	<b>28.7</b>		<b>R-</b>			
			<b>D-</b>			
			<b>O-</b>			
			<b>V-</b>			
<b>Ne</b>	<b>29.7</b>		<b>R-</b>			
			<b>D-</b>			
			<b>O-</b>			
			<b>V-</b>			
Cyklus: V - Týden: 1		D/F - 5/8		13:30	Martin	