

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	30.7	8:30 T.D. 15:30 T.D.	R-	2:00 1:30	Vidochov	
			D-			KL SK - Tech., soupaže, Rov. II. Int.
			O-			Posilovna OS 40' + výklus
			V-			
Út	31.7	8:30 T.D.	R-	2:00	Petříkáč	
			D-			Běh + imitace 30'
			O-			
			V-			
St	1.8	8:30 T.D. 15:30 T.D.	R-	2:00 1:30	Pouze dorost	
			D-			KL skate TECH, Si - SP (technika silová)
			O-			Posilovna OS 40' + výklus
			V-			
Čt	2.8	8:30 T.D.	R-	1:30	S sebou pití, sušenku, peníze	
			D-			Výlet na hory ze Špindlu + běh a chůze s holemi
			O-			
			V-			
Pá	3.8	8:15 T.D. 15:30 T.D.	R-	2:00 1:30	Pouze dorost	
			D-			Běh - ABC s holemi, technika, zapracování + 5x5' ANP , výklus
			O-			Kolo 90'
			V-			
So	4.8	8:30 T.D.	R-	1:30		
			D-			Běh - ABC, protažení, ROV 50' II int.
			O-			
			V-			
Ne	5.8		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: V - Týden: 2		D/F - 6/9		15:30	Martin	