

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	6.8	8:30 Zátpek	R-	1:30	Suk
			D- Atletika - zapracování, síla nohy, běžecká pyramida		
			O-		
			V-		
Út	7.8	8:30 Zátpek	R-	1:30	Suk
			D- Atletika - obratnost, síla trupu, sprinty		
			O-		
			V-		
St	8.8	8:30 ZŠ	R-	1:30	Kulhánek
			D- Běh, hry, štafety		
			O-		
			V-		
Čt	9.8	8:30 T.D.	R-	2:00	Kulhánek, Vidochov
			D- KL - SK - technika, soupaže		
			O-		
			V-		
Pá	10.8	8:30 T.D.	R-	2:00	Kulhánek
			D- Běh - rozběhání + imitace 2x8xcca50m		
			O-		
			V-		
So	11.8		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	12.8		R-		13.8. Trénink v 8:30 u T.D. běh s holema
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: V - Týden: 3		D/F - 5/5		8:30	Martin