

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	13.8	8:30 T.D.	R-	2:00		
			D-			Běh s holema, rozcvičení, abc, úseky do 1' opak.
			O-			
			V-			
Út	14.8	8:30 T.D.	R-	2:00		
			D-			KL - SK - rozjetí, technika, soupaže
			O-			
			V-			
St	15.8	8:30 T.D.	R-	2:00		
			D-			Běh - ABC, protažení, opak 4x5' ANP
			O-			
			V-			
Čt	16.8	8:30 Zátpek	R-	2:00		
			D-			Atletika - Sprinty, skoková cvičení, posilování
			O-			
			V-			
Pá	17.8	8:30 T.D.	R-	2:00		
			D-			Kolo - rozjetí, 1x měřený výjezd, vyjetí
			O-			
			V-			
So	18.8		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	19.8		R-		Soustředění Vesec LBC odjezd v 8:30 od T.D.	
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: V - Týden: 4		D/F - 5/5		10:00	Martin	