

Tréninkový plán

Den	Místo	Cas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	5.8	14:30 T.D.	R-	2:00	Karel Slavík
			D-		
			O- Kolo 2h mtb		
			V-		
Út	6.8	9:00 ZŠ ind.	R-	2:00	Kulhánek
			D- Běh, obratnost, hry	2:00	
			O- Kolo 2h		
			V-		
St	7.8	9:00 ZŠ	R-	2:00	Kulhánek - mtb
			D- Kolo 2h mtb		
			O-		
			V-		
Čt	8.8	9:00 ZŠ ind.	R-	2:00	Kulhánek
			D- Atletika, obratnost, hry	2:00	
			O- Běh 1h nebo kolo 2h		
			V-		
Pá	9.8	9:00 T.D.	R-	2:00	Suk - Petříkáč hole na středisku
			D- Běh + imitace		
			O-		
			V-		
So	10.8		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	11.8		R-		www.cyklovysoke.cz možné na horském 50kč startovné
			D- Vysoká časovka 12km - Semily Vysoké		
			O-		
			V-		
Cyklus: V - Týden: 1			D/F - 6/8	14:00	Martin