

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	12.8	9:00 T.D.	R-	2:00	Suk
			D- Běh + imitace		
			O-		
			V-		
Út	13.8	16:00 Zátopek	R-	2:00	Háková M.
			D-		
			O- Běh-posilování-hry		
			V-		
St	14.8	15:00 T.D.	R-	2:00	Slavík
			D-		
			O- Kolo mtb		
			V-		
Čt	15.8	9:00 ZŠ	R-	2:00	Háková M.
			D- Běh-dynamika-hry		
			O-		
			V-		
Pá	16.8	15:00 T.D.	R-	2:00	Slavík
			D-		
			O- Kolo mtb		
			V-		
So	17.8		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	18.8	ind.	R-	2:00	20.8. Soustředění Jablonec
			D- Kolo 2H		
			O-		
			V-		
Cyklus: V - Týden: 2		D/F - 6/6		12:00	Martin