

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	26.8	R-	VT Jablonec- konec	2:00 2:00		
		D-	KL - Sk - tréninkový závod			
		O-	kolo 2h			
		V-				
Út	27.8	R-				
		D-				
		O-				
		V-				
St	28.8	R-	16:00 T.D. KL - Sk - soupaže, síla nohy, technika	2:00		
		D-				
		O-				
		V-				
Čt	29.8	R-	8:00 ZŠ Posilování ZŠ + hra	1:30		
		D-	16:00 T.D.	2:00		
		O-				Běh - kombi IM+SI
		V-				
Pá	30.8	R-	9:00 T.D. KL - Sk - výjezdy ANP	2:00		
		D-				
		O-				
		V-				
So	31.8	R-	9:00 T.D. ind.	2:00 2:00		
		D-				Běh - výběh
		O-				kolo 2h
		V-				
Ne	1.9	R-				
		D-				
		O-				
		V-				
Cyklus: V - Týden: 4			D/F - 5/8	15:30	Martin	