

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	1.9	13:00 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh + imitace		
			V-		
Út	2.9	14:00 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh Opak. 6x2km		
			V-		
St	3.9	14:00 Zátopek	R-	2:00	
			D-		
			O- Atletika		
			V-		
Čt	4.9	14:30 TD	R-	2:00	
			D- KL - Sk - technika, sprinty		
			O-		
			V-		
Pá	5.9	14:00 TD	R-	2:00	
			D- Běh + fotbalék na Kněžicích		
			O-		
			V-		
So	6.9	upřesním	R-	1:00	
			D- Závodý ve Vysokém		
			O-		
			V-		
Ne	7.9		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Září		D/F - 6/6		11:00	Martin