

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	22.9	15:45 TD	R-	2:00	Případné změny časů a tréninků upřesním během týdne
			D- KL - Sk - rov.II int. + soupaže		
			O-		
			V-		
Út	23.9	16:00 TD	R-		
			D- Info schůzka k zimě, závodům, soustředěním, oblečení		
			O- Přijďte všichni		
			V-		
St	24.9	7:00 ZŠ	R- posilování	1:00	
		D-			
	15:00 Park	O- Brigáda + běh opak 4x2km	2:00	Brigáda městský park	
		V-			
Čt	25.9	16:00 TD	R-	1:30	Řádová, Slavík, Auer volno
			D-		
			O- KL - Cl - tech., soupaže		
			V-		
Pá	26.9	14:00 TD	R-	1:30	Ski Street Liberec - Slavík
			D-		
			O- KL Sk - technika, síla nohy		
			V-		
So	27.9	7:45 TD	R-	1:00	Ostatní závody Vrchlabí
			D- MČR Liberec KL Sk Vesec - Sla, Řád, Auer		
			O- Závody Vrchlabí		
			V-		
Ne	28.9	10:30 TD	R-	1:30	
			D- MČR Liberec KL CL Ještěd - Sla, Řád, Auer		
			O- ostatní jedou také a mají trénink na KL Cl		
			V-		
Září		D/F - 6/7		10:30	Martin