

## Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	8.9	16:00 TD	R-	2:00	Nahlásit účast na OB
			D-		
			O- KL kl - Výjezdy ANP 3x10'		
			V-		
Út	9.9	16:00 TD	R-	1:00	
			D-		
			O- Síla 45'		
			V-		
St	10.9	14:20 TD	R-	2:00	Slavík VT OHN Pec pod Sně.
			D-		
			O- Orienták na Hraběnce		
			V-		
Čt	11.9	16:00 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh - Kombi imitace		
			V-		
Pá	12.9	7:00 TD	R- Posilovna	1:00	
		14:30 TD	D-	2:00	
			O- KL kl - vytrvalost		
			V-		
So	13.9		R-		
			D- Přespolák Studenec - individuálně		
			O- nebo MTB Nová Paka cca 34km		
			V-		
Ne	14.9	8:15 TD	R-	1:30	KL Špindl
			D- Závody KL Špindl		
			O-		
			V-		
Září		D/F - 6/7		11:30	Martin