

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	15.9		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	16.9	16:00 TD	R-		
			D-		
			O- Běh vytrvalost	1:30	
			V-		
St	17.9	7:00 ZŠ	R- Posilování	1:00	
			D-		
		15:00 TD	O- KL SK - 3x 10' ANP	2:00	
			V-		
Čt	18.9	16:00 TD	R-		
			D-		
			O- Běh + imitace	1:30	
			V-		
Pá	19.9	7:00 TD	R- Posilování	1:00	
			D-		
		14:00 TD	O- Běh + hra	1:30	
			V-		
So	20.9		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	21.9	9:00 TD	R-		
			D- Přespolák Mísečky	1:00	
			O-		
			V-		
Září			D/F - 5/7	9:30	Martin