

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	29.9	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Út	30.9	R-			Testy LBC SLA, Řád, OPH Odjezd út - 7:30 TD
		D-			
		O-	Běh 60' 3x5' ANP		
		V-			
St	1.10	R-		2:00	Testy LBC
		D-			
		O-	KL CI - výjezdy		
		V-			
Čt	2.10	R-		1:30	
		D-			
		O-	Posilovná + běh 45'		
		V-			
Pá	3.10	R-	Posilování	1:00	SUK
		D-			
	14:00 TD	O-	Běh - vytrvalost hory	1:30	
		V-			
So	4.10	R-		1:00	
		D-	Přespolák Trutnov		
		O-			
		V-			
Ne	5.10	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Září/Ríjen		D/F - 5/6		7:00	Martin