

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	31.8	14:30 TD	R-		1:30	
			D-			
			O-	Běh - roz. ABC, protažení + opak. 6x1km,		
			V-			
Út	1.9	14:30 TD	R-		2:00	
			D-			
			O-	KL - Sk- síla ruce nohy, soupaže		
			V-			
St	2.9	14:30 TD	R-		1:30	
			D-			
			O-	běh - kombi im+běh 40-60'		
			V-			
Čt	3.9		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Pá	4.9	14:30 TD	R-		1:30	
			D-			
			O-	Běh - zapracování před závody, sprinty, obratnost, hra		
			V-			
So	5.9		R-		1:00	čas odjezdu upřesním nebo individuální doprava
			D-	Přespolák Vysoké nad Jizerou		
			O-			
			V-			
Ne	6.9		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
září			D/F - 6/6		7:30	Martin