

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	14.9	15:30 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- Posilovna, vyklusání		
			V-		
Út	15.9	ind	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh, kolo, biatlon		
			V-		
St	16.9	15:30 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- KL - Sk - sprinty		
			V-		
Čt	17.9		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	18.9	14:45 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh - abc, obratnost, hra		
			V-		
So	19.9	ind	R-	1:00	
			D- Závod - Jilemnice - Žalý		
			O-		
			V-		
Ne	20.9	9:00 TD	R-	1:00	
			D- Přespolák Špindl - Mísečky		
			O-		
			V-		
Září		D/F - 6/6		9:00	Martin