

Tréninkový plán

Den	Místo	Cas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	28.9	R-				
		D-				
		O-				
		V-				
Út	29.9	15:00 TD	R-	1:00 1:30	Atletické závody zš	
		D-	Atletické závody zš			
		O-	Posilovna + běh			
		V-				
St	30.9	15:15 TD	R-	2:00		
		15:30 TD	D-			Technická porada - tréninky, soustředění - účast povinná
		O-	Běh kombi + imitace			
		V-				
Čt	1.10	16:00 TD	R-	1:00 1:30	Přespolák AŠSK Trutnov	
			D-			Závody Trutnov
			O-			Posilovna + běh
			V-			
Pá	2.10	14:00 TD	R-	2:00		
			D-			
			O-			KL Sk - soupaže, technika
			V-			
So	3.10	ind	R-	1:00		
			D-			Závody Trutnov
			O-			
			V-			
Ne	4.10		R-		Od 5. do 18.10. jsou trén. 3x týdně dle plánu s Karlem Slavíkem	
			D-			
			O-			
			V-			
Září/Ríjen		D/F - 5/7		10:00	Martin	