

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	7.9	15:30 TD	R-	2:00	Špindl
			D-		
			O- KL - kl - výjezdy ANP		
			V-		
Út	8.9	ind	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh, kolo, biatlon		
			V-		
St	9.9	15:30 park	R-	1:30	Brigáda park přinést si hrábě
			D-		
			O- Běh - opak. 3x10' + brigáda		
			V-		
Čt	10.9	16:00 TD	R-	1:00	
			D-		
			O- Posilovna 45'		
			V-		
Pá	11.9	14:30 TD	R-	2:00	Špindl
			D-		
			O- KL - Kl - soupaže, technika		
			V-		
So	12.9	ind	R-	1:00	
			D- Přespolák Studenec		
			O-		
			V-		
Ne	13.9	9:00 TD	R-	2:00	Staří závodí ml. Holky trénink
			D- KL - kl - Závody Špindl - Špindlerovka		
			O-		
			V-		
Září		D/F - 7/7		11:30	Martin