

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	20.8	8:30 T.D.	R-	Soustředění Liberec Vesec		
			D-	Kolo 150'	2:30	
			O-	KL - SK - technika, rov. II. Int	2:00	
			V-			
Út	21.8		R-			
			D-	KL - SK - technika, sprinty 8x400m - výklus 15'	2:00	
			O-			
			V-	KL - SK - Soupaže 20' rov. II int. 50'	1:30	
St	22.8		R-			
			D-	síla, lezení	1:30	
			O-	Běh - výběh na Ještěd	1:30	
			V-			
Čt	23.8		R-			
			D-	KL - SK - rozjetí, protažená 8x1,3km	1:30	
			O-	KL - SK - technika, rov. II. Int	2:00	
			V-			
Pá	24.8		R-			
			D-	KL - SK - rozjetí, protažení, závod 5,7km	1:30	
			O-	Kolo 150'	2:30	
			V-			
So	25.8		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	26.8		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: VI - Týden: 1			Dny zatížení/Fáze - 5/10	18:30	Martin	

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	27.8	13:00 T.D.	R-			
			D-			
			O-	Běh + imitace	2:00	
			V-			
Út	28.8	8:30 T.D. 15:00 T.D.	R-			
			D-	KL - SK - soupaže, technika	2:00	
			O-	Posilovna + Běh 60'	2:00	
			V-			
St	29.8	9:00 T.D. ind	R-			
			D-	Atletika	2:00	
			O-	kolo 120'	2:00	
			V-			
Čt	30.8		R-			
			D-	volno		
			O-			
			V-			
Pá	31.8	9:30 ZŠ 15:00 T.D.	R-			
			D-	Gymnastika, posilování, hry	2:00	
			O-	Běh + protažení	1:30	
			V-			
So	1.9	14:00 T.D.	R-			
			D-			
			O-	Běh - výběhy - pyramida	1:30	
			V-			
Ne	2.9		R-			
			D-	volno		
			O-			
			V-			
Cyklus: VI - Týden: 2			D/F - 5/8	15:00	Martin	