

Tréninkový plán

| Den | Místo | Čas | Náplň | Jiné | Poznámky |
|-----------------------|-------|------------|--|-------|---|
| Po | 3.9 | 13:00 T.D. | R- | 2:00 | |
| | | | D- | | |
| | | | O- KL - SK - 6xcca4' max, anp - rozjetí-vyjetí | | |
| | | | V- | | |
| Út | 4.9 | 13:30 T.D. | R- | 2:00 | |
| | | | D- | | |
| | | | O- Posilovna OS 40' + běh 60' | | |
| | | | V- | | |
| St | 5.9 | 13:30 T.D. | R- | 1:30 | |
| | | | D- | | |
| | | | O- Běh - rychlost, starty, obratnost | | |
| | | | V- | | |
| Čt | 6.9 | 13:45 T.D. | R- | 2:00 | Účastníci MČR volno |
| | | | D- | | |
| | | | O- Běh s holemi, výběhy | | |
| | | | V- | | |
| Pá | 7.9 | 14:00 T.D. | R- | 1:30 | |
| | | | D- | | |
| | | | O- KL - SK - rozjetí,sprinty, starty | | |
| | | | V- | | |
| So | 8.9 | 7:30 T.D. | R- | 1:00 | MČR Liberec kolce Řád,Pacho,Spri,Jouk,Slav |
| | | | D- Mčr - KL Sk intervalově Vesec | | |
| | | | O- Přespolák ve Vysokém - Kynčl, Auerswald, Matouš - ind. Doprava (kolo!!) nebo se domluvit s žactvem.... | | |
| | | | V- | | |
| Ne | 9.9 | 7:30 T.D. | R- | 1:00 | Mčr Liberec výběh Řád,Pacho,Spri,Jouk,Slav |
| | | | D- Mčr - výběh na Ještěd | | |
| | | | O- | | |
| | | | V- | | |
| Cyklus: VI - Týden: 3 | | D/F - 6/6 | | 11:00 | Martin |