

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	10.9	14:30 ZŠ	R-	1:30	Kulhánek
			D-		
			O- Atletika - rychlost		
			V- nebo individuálně 60' běh střídák 5-6 úseků cca 3' 90%		
Út	11.9	ind.	R-	2:00	
			D-		
			O- běh 60' nebo kolo 120'		
			V-		
St	12.9	14:30 T.D.	R-	2:00	Slavík, Pacholíkova - volno
			D-		
			O- KL - Sk - technika, soupaže		
			V-		
Čt	13.9	ind.	R-	1:30	Slavík, Pacholíkova VT Šumava
			D-		
			O- běh 60' nebo kolo 120'		
			V-		
Pá	14.9	14:30 ZŠ	R-	1:30	Kulhánek
			D-		
			O- Hry, obratnost		
			V-		
So	15.9	ind.	R-	1:00	Doprava = kolo
			D- Přespolák Studenec - Posvícenský koláč		
			O-		
			V-		
Ne	16.9		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: VI - Týden: 4			D/F - 6/6	9:30	Martin