

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	2.9	13:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh - vytrvalost - hory		
			V-		
Út	3.9	15:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL - soupaže, střídák		
			V-		
St	4.9	14:00 T.D.	R-	2:00	Jablonec - Břízky St - běh Há, Wa - kolo
			D-		
			O- KL - intervalový trénink		
			V-		
Čt	5.9	15:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh - imitace, síla		
			V-		
Pá	6.9	14:30 T.D.	R-	2:00	Na kole do Jilem. A zpět. Na Hraběnce OB
			D-		
			O- Kolo + Orienták v Jilemnici		
			V-		
So	7.9	9:15 T.D.	R-	1:00	
			D- Závody Vysoké		
			O-		
			V-		
Ne	8.9		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: VI - Týden: 1			D/F - 6/6	11:00	Martin