

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	9.9	15:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL - technika-sprinty		
			V-		
Út	10.9		R-	2:00	Gympláci ind. Běh 60' v II. Int.
			D-		
			O- Atletika v rámci TV		
			V-		
St	11.9	14:00 T.D.	R-	2:00	Jablonec
			D-		
			O- KL - sprinty, technika		
			V-		
Čt	12.9		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	13.9	13:45 T.D.	R-	2:00	Ostatní ind. Běh 60' nebo kolo 120'
			D-		
			O- SKI STREET Sprint Liberec		
			V-		
So	14.9	9:15 T.D.	R-	2:00	Ostatní ind. Přespolák Studenec
			D- MČR KL - Jablonec		
			O-		
			V-		
Ne	15.9	7:30 T.D.	R-	2:00	
			D- MČR výběh Ještěd		
			O-		
			V-		
Cyklus: VI - Týden: 2		D/F - 6/6		12:00	Martin