

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	16.9	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh + imitace		
			V-		
Út	17.9	7:00 ZŠ	R- Posilování	0:30	
		ind.	D-	1:30	
			O- Běh II int.		
			V-		
St	18.9	15:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL - síla, technika		
			V-		
Čt	19.9	7:00 ZŠ	R- Posilování	0:30	
		16:00 T.D.	D-	2:00	
			O- Běh kombi ANP		
			V-		
Pá	20.9	14:30 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL - síla, technika		
			V-		
So	21.9	ind.	R-	2:00	MTB závody v Nové Pace možnost startu
			D-		
			O- Žalý		
			V-		
Ne	22.9	9:30 T.D.	R-	2:00	
			D- Mladé Buky		
			O-		
			V-		
Cyklus: VI - Týden: 3		D/F - 6/8		14:00	Martin