

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	23.9	15:00 M.P.	R-	2:00	Městský park s sebou hrábě
			D-		
			O- Běh + brigáda v městském parku		
			V-		
Út	24.9	7:00 T.D.	R- Posilování	0:30	
			D-		
			O- Atletika	1:30	
		16:00 T.D.	V- KL - CL - soupaže, vytrv.	1:30	
St	25.9	15:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh - imitace 1' max 2x20'		
			V-		
Čt	26.9	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- KL - CL - ANP-Max	2:00	
			V-		
Pá	27.9	7:00 T.D.	R- Posilování	0:30	
			D-		
		14:30 T.D.	O- Lehký běh, zapracování před závody	1:30	
			V-		
So	28.9	ind.	R-	1:00	Testy Liberec - Sla, Řád
			D- Závody Vrchlabí		
			O-		
			V-		
Ne	29.9	ind.	R-	1:00	
			D- Závody Horní Branná		
			O-		
			V-		
Cyklus: VI - Týden: 4			D/F - 5/8	15:00	Martin