

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	6.10	16:00 TD	R-	2:00	Nahlásit účast na soustředěních zaplatit čl. příspěvky nahlásit velikost kombinéz
			D-		
			O- Běh + imitace minutové úseky		
			V-		
Út	7.10	16:00 TD	R-	2:00	Slav- dopo Běh 80'
			D-		
			O- KL Sk - technika, soupaže		
			V-		
St	8.10	6:30 TD	R- Bruslení / Posilovna	1:30	
		D-			
	16:00 TD	O- Atletika běhy, rychlost	2:00		
		V-			
Čt	9.10		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	10.10	9:00 TD	R-	2:00	
		15:00 TD	D- KL Sk - vytrvalost	1:30	
			O- Běh + imitace - kombinák		
			V-		
So	11.10	9:00 TD	R-	2:00	
		15:00 TD	D- Běh hory	2:00	
			O- KL CI - vyjezdy 3x15' ANP,MAX,ANP		
			V-		
Ne	12.10	9:00 TD	R-	2:30	
			D- KL Sk - vytrvalost		
			O-		
			V-		
Říjen		D/F - 6/9		17:30	Martin