

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	13.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	14.10	10:00 TD 16:00 TD	R-		2:00 1:30	Slav, Řád + kdo může
			D-	KL - CI - rov II.int. 90' + 2x10' soupaže		
			O-	Síla 45' + běh		
			V-			
St	15.10	6:45 TD 15:30 TD	R-	Bruslení	1:00 2:00	
			D-			
			O-	Běh s holemi - 6x3min ANP, MAX opakovaně + abc + vyklusání		
			V-			
Čt	16.10	16:00 TD	R-		1:30	Burza ZŠ
			D-			
			O-	Síla 45' + běh		
			V-			
Pá	17.10	ind 14:00 TD	R-		1:30 2:00	Burza ZŠ
			D-	Běh vytrvalost		
			O-	KL kl - 3x10' ANP		
			V-			
So	18.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	19.10	9:00 TD 15:00 TD	R-		1:30 1:30	Jilemnický kros
			D-	Jilemnický kros		
			O-	KL - CI - rovl. Int. Vyjetí		
			V-			
Říjen			D/F - 5/9		14:30	Martin