Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	20.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	21.10		R-			
		10:00 TD	D-	KL - Sk - rov. II int. + soupaže	2:00	
		16:00 TD	O-	Běh + imitace	1:30	Lyže na VT
			V-			
St	22.10	6:45 TD	R-	Bruslení - síla ruce	1:00	
			D-			
		15:00 TD	O-	Běh s holemi + imitace	2:00	
			V-			
Čt	23.10		R-			
			D-			Volno
		16:00 TD	O-	Posilovna + běh	1:30	Sla, Oph, Pro, Řád
			V-			
Pá	24.10		R-		1:00	**VT Oberhof**
		Ostatní	D-			**Sla, Oph, Pro, Řád**
		ind.	O-	Běh stříďák - 5x2´ 95% meziklus 8min - celkem cca 50-60´ + protažení	1:15	
			V-			
So	25.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	26.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
		Říjen		**D/F - 4/6**	10:15	**Martin**