

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	27.10	ind.	R-		1:00	
			D-	Běh 60´		
			O-			
			V-			
Út	28.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
St	29.10	ind.	R-		1:00	
			D-	Běh 60´		
			O-			
			V-			
Čt	30.10	16:00 TD	R-		1:30	
			D-			
			O-	Posilovna + Běh		
			V-			
Pá	31.10	14:30 TD	R-		2:00	
			D-			
			O-	KL - Sk - technika, sprinty		
			V-			
So	1.11	9:00 TD	R-		1:00	start 12:00
			D-	Ádrkros		
			O-			
			V-			
Ne	2.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Říjen/Listopad			D/F - 5/5		6:30	Martin