

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	5.10	15:30 TD	R-		2:00	R. Charvát vesty nebo trička svítivá
			D-			
			O-	KL cl - Výjezd Černá Hora - II. Int		
			V-	St.Dor. - z křižovatky Č. Důl, Ml.Dor. Z náměstí Č. Důl		
Út	6.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
St	7.10	15:30 TD	R-		2:00	St. D. z Michláku Ml. D. z park. P1 K. Slavík vesty nebo trička svítivá
			D-			
			O-	KL Cl - Výjezd ANP Špindlerovka		
			V-	St.D. z první zatáčky, Ml.D. z 2. zatáčky - cíl Erlebaška - vyjetí až na kopec		
Čt	8.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Pá	9.10	14:30 TD	R-		2:00	K. Slavík Špindl - Vrchlabí
			D-			
			O-	Běh vytrvalost 120´ - Špindl-Michlák-Strážné-Vrchlabí		
			V-			
So	10.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	11.10	ind	R-		1:00	
			D-	Přespolák Machov nebo Lučany n.N.		
			O-			
			V-			
Říjen			D/F - 4/4		7:00	Martin

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	12.10	15:30 TD	R-		2:00	R. Charvát vesty nebo trička svítivá
			D-			
			O-	KL Sk - 6-10x soupaže od Rokytnice, 8x bez holí Rezek k Rokytnice		
			V-			
Út	13.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
St	14.10	15:30 TD	R-		2:00	K. Slavík
			D-			
			O-	Běh na Žalý - Kněžice-Rozhledna ANP 90-95% Max TF		
			V-	pak seběhnout ke Zlaté Vyhliďce		
Čt	15.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Pá	16.10	14:30 TD	R-		1:30	K. Slavík
			D-			
			O-	Posilovna 40´ + běh 50´		
			V-			
So	17.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	18.10	9:00 Jilemnice Hraběnka	R-		1:00	
			D-	Přespolák Jilemnice 5/10km		
			O-			
			V-			
Říjen			D/F - 4/4		6:30	Martin