

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	19.10	14:30 TD	R-		1:30	Kdo je zraněný, tak se léčí a dává do kupy!!
			D-			
			O-	KL - Sk - rov. II int 90´ vyjetí		
			V-			
Út	20.10	16:00 TD	R-		0:45	
			D-			
			O-	Posilovna 45´		
			V-			
St	21.10	15:30 TD	R-		2:00	
			D-			
			O-	Běh s holemi, imitace		
			V-			
Čt	22.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Pá	23.10	9:00 TD 14:30 TD	R-		1:30 2:00	
			D-	Běh s holemi, imitace		
			O-	KL - Cl - rov. II int		
			V-			
So	24.10	8:30 TD	R-		2:00	
			D-	Běh hory vytrvalost		
			O-			
			V-			
Ne	25.10		R-			28.10. - 1.11. VT Jablonec
			D-			
			O-			
			V-			
Říjen			D/F - 5/6		9:45	Martin