

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
<i>Po</i>	24.9	14:30 ZŠ	R-	1:30	S sebou hrábě
			D-		
			O- Brigáda - příprava tratí na přespolák + běh 80'		
			V-		
<i>Út</i>	25.9	15:30 Zátopek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika - AB, Dynamika, obratnost		
			V-		
<i>St</i>	26.9	7:00 ZŠ	R- Tělocvična - síla, gymnastika	0:40	
		14:30 T.D.	D-	2:00	
			O- KL - vytrval. + soupaže		
			V-		
<i>Čt</i>	27.9		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
<i>Pá</i>	28.9	9:00 T.D. ind.	R-	2:00 1:00	
			D- KL - spec. Síla + objem		
			O- Běh 60'		
			V-		
<i>So</i>	29.9	ind.	R-	1:00	Povinný
			D- Přespolák Vrchlábí		
			O-		
			V-		
<i>Ne</i>	30.9	ind.	R-	1:00	
			D- Přespolák Horní Branná		
			O-		
			V-		
Cyklus: VII - Týden: 2		D/F - 6/8		10:40	Martin