

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	1.10	16:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh - AB, Dynamika, Imitace		
			V-		
Út	2.10	15:45 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- KL - Sk - soupaže, rov. II.int. 90'		
			V-		
St	3.10	7:00 ZŠ	R- Tělocvična - gym., síla	0:40	
		14:30 T.D.	D-	2:00	
	O- Běh kombi s holemi, gumy				
	V-				
Čt	4.10	15:45 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- KL - Sk - soupaže, rov. II.int. 90'		
			V-		
Pá	5.10	7:00 T.D.	R- posilovna - OS 30'	0:30	
		14:30 Kačák	D-	1:30	
	O- Běh, protažení, abeceda, hra				
	V-				
So	6.10	ind.	R-	1:00	
			D- Přespolák Trutnov		
			O-		
			V-		
Ne	7.10		R-	1:00	Podle účasti
			D- Přespolák Police n/M		
			O-		
			V-		
Cyklus: VII - Týden: 3		D/F - 6/8		11:40	Martin