

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	8.10	15:45 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Posilovna Ssi 30' + běh s holema 50-70'		
			V-		
Út	9.10	15:30 Zátopek	R-	1:30	ind rozcvičení
			D-		
			O- Běh - 4x1,5km ANP		
			V-		
St	10.10	7:00 Zš	R- Gymnastika	0:40	
		14:30 T.D.	D-	2:00	
	O- KL - SI výjezdy v ANP 3x10'				
	V-				
Čt	11.10		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	12.10	14:30 Zátopek	R-	1:30	
			D-		
			O- Atletika se Sukem		
			V-		
So	13.10	9:00 T.D. ind.	R-	2:00	
			D- KL - vytrvalost + soupže	1:30	
			O- Běh 60 - 80'		
			V-		
Ne	14.10	8:00 T.D.	R-	1:00	
			D- Machov		
			O-		
			V-		
Cyklus: VII - Týden: 4			D/F - 6/8	11:40	Martin