

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	30.9		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	1.10	15:00 T.D.	R-		1:00 2:00	
			D-	Atletika - závody		
			O-	KL - Sk - střídák		
			V-			
St	2.10	7:00 ZŠ	R-	Posilování	0:30 2:00	
		15:00 T.D.	D-			
			O-	KL - CL - vytrvalost, soupaže		
			V-			
Čt	3.10	16:00 T.D.	R-		1:00 2:00	
			D-	Školní přespolák		
			O-	Běh - imitace, síla		
			V-			
Pá	4.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
So	5.10	9:30 T.D. 16:00 T.D.	R-		1:00 2:00	
		D-	Závody Trutnov			
		O-	KL - CL - vytrvalost, soupaže			
		V-				
Ne	6.10		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: VII - Týden: 1			D/F - 4/8		11:30	Martin