

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	14.10	16:00 T.D.	R-	1:30	lopaty a rýče s sebou
			D-		
			O- Lehký běh + brigáda		
			V-		
Út	15.10	6:45 ZŠ	R- Posilování	0:45	
		16:00 T.D.	D-	1:30	
			O- Běh - 3x10' ANP		
			V-		
St	16.10	14:30 T.D.	R-	2:00	Vidochov
			D-		
			O- KL Sk - tech.+ měřený výjezd		
			V-		
Čt	17.10	16:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh + posilovna		
			V-		
Pá	18.10	14:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL cl - objem, soupaže		
			V-		
So	19.10		R-	2:00	
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	20.10	9:00 T.D.	R-	1:30	
			D- Jilemnický kros		
			O-		
			V-		
Cyklus: VII - Týden: 3		D/F - 6/8		13:15	Martin