

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
<i>Po</i>	21.10	16:00 T.D.	R-	2:00	lopata + rýč
			D-		
			O- Běh + brigáda + fotbal		
			V-		
<i>Út</i>	22.10	ind.	R-	1:30	gym. Ind běh1h
			D-		
			O- Pohyb v rámci TV		
			V-		
<i>St</i>	23.10	6:45 ZŠ	R- Gymnastika, posilování	0:45	
		15:00 T.D.	D-	2:00	
	O- Běh kombi + imitace 50-60'				
	V-				
<i>Čt</i>	24.10	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
<i>Pá</i>	25.10	14:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh - vytrvalost - možné s holemi		
			V-		
<i>So</i>	26.10	9:00 T.D.	R-	2:00	
		15:00 T.D.	D- KL - Výjezdy ANP	1:30	
			O- Běh + posilovna		
		V-			
<i>Ne</i>	27.10	13:00 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- Led - bruslení, síla, hokej		
			V-		
Cyklus: VII - Týden: 4			D/F - 6/8	13:15	Martin