

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	3.11	16:00 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh + imitace intervalové úseky		
			V-		
Út	4.11	10:00 TD	R-	2:00	ten kdo může
		16:00 TD	D- KL - Sk - soupaže	1:30	
			O- Posilovna + běh		
			V-		
St	5.11	6:45 TD	R- Bruslení	1:00	
		15:00 TD	D-	2:00	
			O- Běh ANP 3x10'		
			V-		
Čt	6.11	16:00 TD	R-	1:30	auto Fasování Lyže info k soustředěním budou změny, není sníh
			D-		
			O- Posilovna + běh		
			V-		
Pá	7.11	8:30 TD	R-	2:00	ten kdo může
		15:00 TD	D- KL CI - vytrvalost + soupaže	1:30	
			O- Běh + imitace - kombinák		
			V-		
So	8.11	9:00 TD	R-	2:00	
			D- KL - Sk - výjeddy ANP		
			O-		
			V-		
Ne	9.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
listopad		D/F - 6/9		15:00	Martin