

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	10.11	16:00 TD	R-		1:00	Přinést hole, kontrola!
			D-			
			O-	Běh rov.II int 60´		
			V-			
Út	11.11	10:00 TD	R-		2:00	kdo může
			D-	KL - CI - rov II.int. 90´ + 2x10´ soupaže		
		16:00 TD	O-	Síla 45´ + běh 45´	1:30	
			V-			
St	12.11	6:45 TD	R-	Bruslení	1:00	Doladění holí info k soustředění rozhodnutí kam se pojede
			D-			
		14:30 TD	O-	KL - střídák 60´ + rozjetí, vyjetí	2:00	
			V-			
Čt	13.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Pá	14.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
So	15.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	16.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Říjen			D/F - 3/5		7:30	Martin