

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	24.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	25.11	16:00 TD	R-		
			D-		
			O- Posilovna - síla 45' výklus	1:30	Info k soustředění!! Dorazili věci od Atexu!!
			V-		
St	26.11	6:45 TD	R- Bruslení - Síla	1:00	
			D-		
	14:30 TD	O- Běh 90'	1:30	Přinést lyže, hole!	
		V-			
Čt	27.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	28.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		Odjezd na soustředění Sla, Pro, Aue, Oph Řád, Ptá, Hák, Vob
So	29.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	30.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Říjen/Listopad		D/F - 6/7		4:00	Martin