

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	2.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	3.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
St	4.11	7:00 TD	R- Bruslení	1:00	
			D-		
	15:00 TD	O- Běh, imitace ANP	1:30		
		V-			
Čt	5.11		R-		
			D-		
		16:00 TD	O- Běh 50' rov	1:00	
			V-		
Pá	6.11	7:00 ZŠ	R- Posilování, gymnastiks	1:00	
			D-		
	14:30 TD	O- KL - Cl - rov. II int + soupaže	2:00		
		V-			
So	7.11	9:00 TD	R-		
			D- Běh	1:30	
			O-		
			V-		
Ne	8.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
listopad			D/F - 4/6	8:00	Martin