

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	9.11	15:15 TD	R-		1:30	
			D-			
			O-	Běh s holemi - 3x10´ ANP		
			V-			
Út	10.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
St	11.11	7:00 TD	R-	Bruslení	1:00	
		15:15 TD	D-		1:30	
			O-	Běh + imitace		
			V-			
Čt	12.11	16:00 TD	R-		1:00	
			D-			
			O-	Fasování + posilovna		
			V-			
Pá	13.11	7:00 ZŠ	R-	Posilování, gymnastika	1:00	
		14:30 TD	D-		2:00	
			O-	KL Sk tech., sprinty, soupaže		
			V-			
So	14.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	15.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
listopad			D/F - 4/6		8:00	Martin