

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	16.11	9:00 TD	R-	2:00	
			D- KL - CI -rov. II		
			O-		
			V-		
Út	17.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
St	18.11	7:00 TD	R- Bruslení	1:00	
		D-			
	15:15 TD	O- Běh s holemi, imitace	1:30		
		V-			
Čt	19.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	20.11	7:00 ZŠ	R- Posilování ZŠ	1:00	
		D-			
	14:30 TD	O- KL - CI - 4x5min ANP	2:00	Hole na lyže	
		V-			
So	21.11	8:30 FS Vejsplachy	R-		Povinná pro všechny!! Rukavice, hrábě, lopata krumpáč
			D- Brigáda Vejsplachy!!		
			O-		
			V-		
Ne	22.11		R-		V pátek 27.11. odjezd na soustředění
			D-		
			O-		
			V-		
listopad		D/F - 3/5		7:30	Martin