

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	23.11	7:00 ZŠ	R- Posilování	0:45	Případně info k Livignu
			D-		
	14:00 ZŠ	O- Tělocvična ZŠ - florbal	1:30		
		V-			
Út	24.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
St	25.11	7:00 TD	R- Bruslení	1:00	Přinést lyže co si berete na VT. Pouze tréninkové.
			D-		
	15:15 TD	O- Posilování + běh	1:30		
		V- Hole nafasovat			
Čt	26.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	27.11	5:30 TD sraz	R-	1:00	
			D- Odjezd Livigno		
			O- Lyže		
			V-		
So	28.11		R-		
			D- Lyže	2:00	
			O- Lyže	2:00	
			V-		
Ne	29.11		R-		
			D- Lyže	2:00	
			O- Lyže	2:00	
			V-		
listopad		D/F - 5/9		13:45	Martin