

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	15.10		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	16.10	15:30 ZŠ	R-		
			D-		
			O- Běh + imitace- na okruhu cca 45' III. Int	1:30	
			V-		
St	17.10	7:00 ZŠ	R- Gymnastika, hra, posilování	0:30	
			D-		
		14:30 T.D.	O- Běh - výběh Štěpanice Benecko	1:30	
			V-		
Čt	18.10	15:30 ZŠ	R-		
			D-		
			O- Běh s holema - vytrvalost	1:30	
			V-		
Pá	19.10	7:00 T.D.	R- Posilovna	0:30	
			D-		
			O-		
			V-		
So	20.10	9:00 T.D.	R-		
		ind.	D- KL - SK - SI 1:1 opak	2:00	
			O- Běh - rov. II int. 60-80'	1:30	
			V-		
Ne	21.10	9:00 T.D.	R-		
			D- Jilemnický kros - Hraběnka	1:00	
			O-		
			V-		
Cyklus: VIII - Týden: 1		Dny zatížení/Fáze - 5/8		10:00	Martin