

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	22.10	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- KL - SK tech. + soupaže		
			V-		
Út	23.10		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
St	24.10	7:00 T.D.	R- Bruslení	1:00	
		14:30 T.D.	D-	2:00	
	O- Běh - kombi + imitace				
	V-				
Čt	25.10	9:00 T.D.	R-	1:30	
			D- Běh - střídák s posilovním	1:30	
		15:00 T.D.	O- KL - SK vytrv. II. Int.		
			V-		
Pá	26.10	9:00 T.D.	R-	1:30	
			D- Běh s holemi		
			O-		
			V-		
So	27.10	9:00 T.D. ind.	R-	1:30	
			D- KL - Sk 3x10' ANP	1:30	
			O- Běh 60' - 80'		
			V-		
Ne	28.10	9:00 T.D.	R-	1:30	
			D- Běh + imitace		
			O-		
			V-		
Cyklus: VIII - Týden: 2		D/F - 6/9		13:30	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	29.10		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	30.10		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
St	31.10	7:00 T.D.	R- Bruslení	1:00	
		14:30 T.D.	D-	1:30	
	O- KL - Sk - soupaže, rov. II.int. 90'				
	V-				
Čt	1.11	15:30 ZŠ	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh - kombi imitace 45'		
			V-		
Pá	2.11	7:00 T.D.	R- posilovna - OS 30'	0:30	Informační schůzka k zimním soustředěním. Přijďte VŠICHNI ODPOLEDNÍ
		14:30 T.D.	D-	1:30	
	O- Běh, protažení, abeceda, hra				
	V-				
So	3.11	10:00 T.D.	R-	1:30	strart ve 12h
			D- Ádrkros		
			O-		
			V-		
Ne	4.11		R-	1:00	
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: VIII - Týden: 3		D/F - 4/6		8:30	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	5.11	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh s holema - rov.II.int 90'		
			V-		
Út	6.11	15:30 ZŠ	R-	1:30	
			D-		
			O- Tělocvična - posilování + hra		
			V-		
St	7.11	7:00 T.D.	R- Bruslení	0:40	
		14:30 T.D.	D-	1:30	
	O- Běh + imitace				
	V-				
Čt	8.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	9.11	7:00 T.D.	R- Posilovna	0:30	
		14:30 T.D.	D-	1:30	
	O- Běh s holema - 3x10'ANP				
	V-				
So	10.11	ind.	R-	1:30	
			D- Běh 60-80'		
			O-		
			V-		
Ne	11.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: VIII - Týden: 4			D/F - 5/7	8:40	Martin