

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	28.10	8:30 TD	R-	2:00	
			D- KL - Sk - technika, soupaže		
			O-		
			V-		
Út	29.10	8:30 TD 13:00 TD	R-	2:00	
			D- Běh + fotbálek na Kněžicích	2:00	
			O- led - bruslení - hokej	2:00	
			V-		
St	30.10	8:30 TD 15:00 TD	R-	2:00	
			D- KL - cl - ANP výjezdy	1:30	
			O- Běh - II. Int rov.		
			V-		
Čt	31.10		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	1.11	6:45 ZŠ	R- Gymnastika	0:45	
		14:00 TD	D-	2:00	
			O- KL - Cl - vytrvalost, soupaže		
			V-		
So	2.11	9:00 TD	R-	1:30	
			D- Ádrkros		
			O-		
			V-		
Ne	3.11	9:00 TD	R-	2:00	
			D- KL - Sk - technika, soupaže		
			O-		
			V-		
Cyklus: VIII - Týden: 1			D/F - 6/9	15:45	Martin