

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	4.11	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Út	5.11	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
St	6.11	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Čt	7.11	R-			
		D-			
		O-	Běh + posilování	1:30	Fasování
		V-			
Pá	8.11	R-	Gymnastika	0:45	
		D-			
		O-	Běh hory	2:00	
		V-			
So	9.11	R-			
		D-	KL - Cl - rov. II int + soupaže	2:00	
		O-			
		V-			
Ne	10.11	R-			
		D-	KL - rov. II int	2:00	
		O-			
		V-			
Cyklus: VIII - Týden: 2		D/F - 4/5		8:15	Martin