

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	11.11	14:30 TD	R-	1:30	kdo může rukavice
			D-		
			O- Brigáda + běh		
			V-		
Út	12.11	6:45 ZŠ	R- Gymnastika - posilování	0:45	
			D-	1:00	
			O- Gympláci indiv běh 60'		
			V-		
St	13.11	14:30 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh + posilovna		
			V-		
Čt	14.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	15.11	14:30 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- Běh s holema + imitace		
			V-		
So	16.11	9:00 TD	R-	2:00	
			D- Běh hory		
			O-		
			V-		
Ne	17.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: VIII - Týden: 3		D/F - 5/6		9:15	Martin