

### Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	18.11	16:15 ZŠ	R-		2:00	Info k soustředění přinést zálohu 2000,-
			D-			
			O-	Posilování, hry, gymnastika		
			V-			
Út	19.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
St	20.11	14:30 TD	R-		1:30	
			D-			
			O-	Běh		
			V-			
Čt	21.11	16:00 TD	R-			
			D-			
			O-	Přinést lyže		
			V-			
Pá	22.11		R-			Soustředění
			D-			
			O-	Sraz 13:00		
			V-			
So	23.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	24.11		R-		2:00 2:00	
			D-	Lyže		
			O-	Lyže		
			V-			
Cyklus: VIII - Týden: 4			D/F - 6/8		7:30	Martin