

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	14.11	15:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL CL - silový trénink - soupaže, nohy		
			V-		
Út	15.11	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Posilovna + výřivka		
			V-		
St	16.11	7:00 T.D.	R- Bruslení - obratnst, síla, hra	1:00	
		D-			
	15:00 T.D.	O- Běh + imitace + hra	1:30		
		V-			
Čt	17.11	9:00 T.D.	R-	2:00	
			D- KL SK - technika, soupaže	2:00	
		14:30 ZŠ	O- Tělocvična - síla, obratnost, hry	2:00	
			V-		
Pá	18.11	9:00 T.D.	R-	1:30	
			D- Bruslení - obratnst, síla, hra	1:30	
		14:30 T.D.	O- Běh kombi + imitace	1:30	
			V-		
So	19.11	9:00 T.D.	R-	2:00	
			D- KL CL - 5x2km ANP, MAX		
			O-		
			V-		
Ne	20.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: IX - Týden: 1			D/F - 5/9	15:00	Martin

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	21.11	15:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- výřivka + protažení		
			V-		
Út	22.11	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Posilovna + výřivka		
			V-		
St	23.11	15:00 T.D.	R-		
			D-		
			O- Příprava lyží		
			V-		
Čt	24.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	25.11		R- První sníh Itálie		
			D-		
			O-		
			V-		
So	26.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	27.11		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: IX - Týden: 2			D/F - /	3:00	Martin