

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	12.11	16:00 T.D.	R-	1:30	Informace k soustředění Přinést zálohu 2000,- Kč
			D-		
			O- Posilovna 30' + běh II. Int. 45'		
			V-		
Út	13.11	15:30 ZŠ	R-	1:30	
			D-		
			O- Hra + Běh		
			V-		
St	14.11	7:00 T.D.	R- Bruslení	1:00	
		ind.	D-	1:00	
			O- Běh 60'		
			V-		
Čt	15.11	15:45 TD	R-		
			D-		
			O- Přinést lyže na středisko		
			V-		
Pá	16.11	11:30 T.D.	R-		
			D- Sraz a odjezd do Idrefjall		
			O-		
			V-		
So	17.11		R-	1:30	
			D-		
			O- Lyže		
			V-		
Ne	18.11		R-	2:00	
			D- Lyže		
			O- Lyže		
			V-		
Cyklus: IX - Týden: 1		Dny zatížení/Fáze - 5/7		10:30	Martin