

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	19.11	R-	Běh + protažení	0:30	
		D-	CL - technika 40' + rov 60' I.int	1:45	
		O-	CL - rov 60' + soupaže 30'	1:30	
		V-	protážení	0:20	
Út	20.11	R-			
		D-			
		O-	chůze 60' + posilování OS 30'	1:30	
		V-	protážení	0:20	
St	21.11	R-	Běh + protažení	0:30	
		D-	SK - rov 90' II int. + tech. 30'	2:00	
		O-	SK - 90' rov 1-2 int. + štafety	2:00	
		V-			
Čt	22.11	R-	Běh + protažení	0:30	
		D-	CL - 90' rov I. Int. + technika 30'	2:00	
		O-	CL - 90' rov I. Int. + soupaže 30'	2:00	
		V-	OS	0:20	
Pá	23.11	R-	Běh + protažení	0:30	
		D-	CL - technika 40' + rov 60' I.int	1:45	
		O-	SK - rov 120' II int.	2:00	
		V-			
So	24.11	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Ne	25.11	R-	Běh 45'	0:45	
		D-	Výlet SK	2:00	
		O-	SK - 120' + technika, sprinty	1:30	
		V-			
Cyklus: IX - Týden: 2			D/F - 6/16	23:45	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	26.11	R-	Fotbálek 20' + protažení 10'	0:30	
		D-	CL - rov. II int. 120'	2:00	
		O-	CL - roz+vyjetí 30' + střídák 30-40' + technika 30'	2:00	
		V-	protážení		
Út	27.11	R-	švihadla+gumy 30'	0:30	
		D-	SK - 4x10' ANP + roz-vyjetí	2:00	
		O-	CL - rov. II int. 120' + soupaže 20'	2:30	
		V-			
St	28.11	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Čt	29.11	R-	Běh 45'	0:45	
		D-	CL - střídák 60' + technika 30'	2:00	
		O-	SK - obratnost, štafety	2:00	
		V-			
Pá	30.11	R-	Gumy, švihadla	0:30	
		D-	SK - 5x1km MAX,ANP + r,v, technika	2:00	
		O-	CL - rov. 2h II-III int.	2:00	
		V-			
So	1.12	R-			
		D-	SK - rov. 90' II int.	1:30	
		O-			
		V-			
Ne	2.12	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Cyklus: IX - Týden: 3			D/F - 5/13	20:15	Martin