

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	3.12	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Út	4.12	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
St	5.12	R-		1:30	
		D-			
		O-	Posilovna + běh		
		V-			
Čt	6.12	R-		1:00	
		D-			
		O-	protahování, běh I. Int. 30-50'		
		V-			
Pá	7.12	R-		2:00	
		D-			
		O-	SK - rov.II. + soupaže 30'		
		V-			
So	8.12	R-		2:00	
		D-	SK - tech., síla nohy, starty sprinty		
		O-	SK - rov.II. + soupaže 30'		
		V-			
Ne	9.12	R-		2:00	
		D-	CL - tech., střídák 60'		
		O-	běh 60'		
		V-			
Cyklus: IX - Týden: 4		D/F - 5/7		11:30	Martin