

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	9.12		R-		
		D-			
		O-			
		V-			
Út	10.12		R-		
		D-			
		O-			
		V-			
St	7:00 ZŠ		R- Posilování	0:30	
			D-		
	14:30 TD		O- Lyže SK	2:00	
			V-		
Čt	12.12		R-		
		D-			
		O-			
		V-			
Pá	13.12		R-		
			D-		
		14:30 TD	O- Lyže SK	2:00	
			V-		
So	14.12	8:30 TD	R-		
			D- Lyže CL	2:00	
		15:00 TD	O- Lyže SK	1:30	
			V-		
Ne	15.12	8:30 TD	R-		
			D- Lyže CL	2:00	
			O-		
			V-		
Cyklus: IX - Týden: 3			D/F - 4/6	10:00	Martin