

Tréninkový plán

Tréninkový plán						
Den	Místo		Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	16.12		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	17.12	14:30 TD	R-		2:00	
			D-			
			O-	Lyže SK - ANP		
			V-			
St	18.12	6:45 ZŠ	R-	Posilování	0:30	Koldovský 9h - 3 místa Mat, Pro, ?
		14:30 TD	D-		2:00	
			O-	Lyže CL - soupaže, technika, štafety		
			V-			
Čt	19.12		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Pá	20.12	7:45 TD	R-		2:00	
		14:15 TD	D-	Lyže CL - možnost tréninku místo školy	1:30	
			O-	Lyže CL - technika, štafety		
			V-			
So	21.12	8:15 TD	R-		2:00	Závody Sla, Řád 5/10 CL Benecko
		15:00 TD	D-	Lyže CL - měřený trénink 2x5km MAX,ANP	1:30	
			O-	Lyže SK - vyjetí		
			V-			
Ne	22.12	8:15 TD	R-		2:00	Závody Sla, Řád 10/15 SK
			D-	Lyže SK - trén. Závod s hendicepem		
			O-			
			V-			
Cyklus: IX - Týden: 4			D/F - 5/8		13:30	Martin