

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
<i>Po</i>	12.1	16:00 Kačák	R-	1:30	
			D-		
			O- Sk - opak. 6x1km		
			V-		
<i>Út</i>	13.1	14:00 Kačák	R-	2:00	
			D-		
			O- Sk - obratnost, rychlost, soupaže		
			V-		
<i>St</i>	14.1	7:00 ZŠ	R- posilování	0:45	
		14:30 TD	D-	2:00	
			O- CI - technika, sprinty		
			V-		
<i>Čt</i>	15.1		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
<i>Pá</i>	16.1	8:00 TD	R-	1:00	Čp Zadov
			D- odjezd		
			O- trénink, test		
			V-		
<i>So</i>	17.1		R-	1:00	Čp Zadov
			D- 5,7,7,10km Mass Klasika	1:00	
			O- vyjetí, test		
			V-		
<i>Ne</i>	18.1		R-	1:00	Čp Zadov
			D- Sprint Skate		
			O-		
			V-		
Leden		D/F - 6/8		10:15	Martin