Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	26.1		R-			
			D-	Lyže v rámci školy		
			O-			
			V-			
Út	27.1	ind Kačák	R-			
			D-	Lyže v rámci školy		
			O-	Sk - rozjetí 20´ + silový trénink - 1x1kolo soupaže, 1x1kolo 1:1, 1x1kolo bez		
			V-	holí - 3-4 série + vyjetí 15´		
St	28.1	ind Kačák	R-			
			D-	Lyže v rámci školy		
			O-	Sk - rozjetí 20´ + 5x1,7km max pauza 5´ + vyjetí bez holí 15´		
			V-			
Čt	29.1	ind Kačák	R-			
			D-	Lyže v rámci školy		
			O-	Sk - 80´ souvisle II.inte		
			V-			
Pá	30.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
So	31.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	1.2	8:30 TD	R-			
			D-	Cl - měřený trénink Mísečky		
			O-			
			V-			
Leden				**D/F -**	0:00	**Martin**