

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	19.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	20.1		R-			
		Lukáš 14:30 TD	D-	Sk - rov. II. Int 120'	2:00	MČR NMNM - Martina
			O-	Cl - střídák 60' + tech	2:00	
			V-			
St	21.1	7:00 ZŠ	R-	Posilování	0:30	indiv rozjetí, protažení
		Lukáš	D-	Cl - soupaže 3x10x100m max	1:30	
		15:30 Kačák	O-	Sk - 3x4km stupňovaně	2:00	
			V-			
Čt	22.1		R-			
		Lukáš 14:30 TD	D-	Sk - rov. I. Int + tech	1:30	
			O-	Cl - technika, obratnost, štafety	1:30	
			V-			
Pá	23.1		R-			
			D-			
		14:00 TD	O-	Cl - soupaže, technika	2:00	
			V-			
So	24.1		R-			EYOF so-so
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	25.1		R-			
		8:30 TD	D-	Sk - síla - 2x1:1 + 2xsoupaže svážnice Medvědin	2:00	
		ind	O-	Sk - vyjetí Kačák 80'	1:20	
			V-			
Leden			D/F - 5/7	16:20	Martin	