

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	26.12	9:00 T.D.	R-	2:00		
			D-			SK - technika, starty, střídák 50'
			O-			
			V-			
Út	27.12	9:00 T.D.	R-	2:00		
			D-			CL - technika, 5x1,5km
		15:00 T.D.	O-	CL - soupaže výlet		1:30
			V-			
St	28.12	7:45 T.D.	R-	1:30		
			D-			Závod CL - Polubný
			O-			
			V-			
Čt	29.12	9:00 T.D.	R-	2:00		
			D-			SK - střídák 50' + soupaže
		15:00 T.D.	O-	SK - vytr. Benecko - Mísečky - Benecko		1:30
			V-			
Pá	30.12	7:45 T.D.	R-	1:30		
			D-			Skuhrov SK přebor KHK
			O-			
			V-			
So	31.12	9:00 T.D.	R-	1:30		
			D-			CL - štafety
		15:00 T.D.	O-	SK - 70' - 90' II.int.		1:30
			V-			
Ne	1.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: X - Týden: 3			D/F - 6/7	15:00	Martin	

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	2.1	9:00 T.D.	R-	2:00		
			D-			SK - rov. 60' + nácvik přechodů
		15:00 T.D.	O-	SK - Střídák 60' + soupaže		1:30
			V-			
Út	3.1	15:30 Kačák	R-	1:30		
			D-			
			O-			SK - opak. Sprinty
			V-			
St	4.1	7:00 T.D.	R-	0:30		
		14:30 T.D.	D-			
	O-		CL - 5x 2km ANP, Max	2:00		
	V-					
Čt	5.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Pá	6.1	14:30 T.D.	R-	1:30		
			D-			
			O-			CL - obratnost, hra, sprinty
			V-			
So	7.1		R-	2:00		
			D-			Závody Trutnov CL nebo trénik
			O-			
			V-			
Ne	8.1		R-	1:00		
			D-			Závody Benecko SK
			O-			
			V-			
Cyklus: X - Týden: 4			D/F - 6/8	12:00	Martin	