

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
<b>Po</b>	10.12		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
<b>Út</b>	11.12		R-		
			D-		
		ind	O- Sk - objemový trénink 120' II-III int. Z toho 30' bez holí	2:00	ind na kačáku
			V-		
<b>St</b>	12.12	7:00 Zš	R- GYMNASTIKA	0:40	
			D-		
		14:00 T.D.	O- CL - 5x2km	2:00	
			V-		
<b>Čt</b>	13.12		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
<b>Pá</b>	14.12	7:00 T.D.	R- Posilovna	0:30	
			D-		
		14:00 T.D.	O- CL - technika, soupaže, sprinty	2:00	
			V-		
<b>So</b>	15.12	8:15 T.D.	R-	2:00	Závody Studenec
			D- CL - 3x3km + technika		
		15:00 T.D.	O- SK - rov. II int. 90'	1:30	Kačák
			V-		
<b>Ne</b>	16.12	8:15 T.D.	R-	2:00	
			D- SK - sprinty, obratnost, soupaže		
		15:00 T.D.	O- CL - rov. II int 90'	1:30	Kačák
			V-		
Cyklus: IX - Týden: 1			Dny zatížení/Fáze - 5/9	14:10	Martin