

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	17.12	R-			Všechny tréninky budou probíhat na Kačáku
		D-			
		O-			
		V-			
Út	18.12	15:30 ZŠ	R-		2:00
		D-			
		O-	Gymnastika, hry		
		V-			
St	19.12	7:00 ZŠ	R-	Posilování	0:40
		D-			
		14:00 T.D.	O-	SK - štafety, obratnost	2:00
		V-			
Čt	20.12	15:40 T.D.	R-		2:00
		D-			
		O-	Sk - vytrval. Soupaže, síla nohy		
		V-			
Pá	21.12	7:00 ZŠ	R-	Gymnastika, posilování	0:40
		D-			
		14:00 T.D.	O-	CL - technika, střídák	2:00
		V-			
So	22.12	ind.	R-		2:00
		D-	SK - 3x15' ANP,MAX, ANP		
		O-			
		V-			
Ne	23.12	9:00 T.D.	R-		2:00
		D-	CL - trén. Závod 5,7 km		
		O-			
		V-			
Cyklus: X - Týden: 2		D/F - 6/8		13:20	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	24.12	R-				
		D-				
		O-				
		V-				
Út	25.12	R-				
		D-				
		O-				
		V-				
St	26.12	R-				
		D-				
		O-				
		V-				
Čt	27.12	9:00 T.D.	R-		1:00	
		17:00 Kačák	D-	Vysoké - závody klasicky		1:30
		O-	vyjetí cca 90'	možnost individu klasika nebo skate		
		V-				
Pá	28.12	9:00 Kačák	R-		1:30	
		14:30 Kačák	D-	CL - rov. II int. 90'		1:30
		O-	Vrchlabí - závody sprinty klasicky			
		V-				
So	29.12	9:00 ZŠ	R-		2:00	
		ind.	D-	Gymnastika, posilování, hry		1:00
		O-	SK - rov. II int.			
		V-				
Ne	30.12	9:00 T.D.	R-		2:00	
		17:00 Kačák	D-	CL - střídák 60' + tech. soupaže		1:30
		O-	CL - rov. II int. 90'			
		V-				
Cyklus: X - Týden: 3		D/F - 5/13		12:00	Martin	

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	31.12	9:00 T.D. 17:00 Kačák	R-	1:30 2:00		
			D-			SK - 10xcca2' max
			O-			SK - rov. 90° + soupaže 30'
			V-			
Út	1.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
St	2.1	9:00 ZŠ 14:00 T.D.	R-	2:00 1:30		
			D-			Gymnastika, hry
			O-			CL - štafety, technika, soupaže
			V-			
Čt	3.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Pá	4.1	7:15 T.D.	R- ČP Harrachov	1:00		
			D-			Prolog 2,5 K
			O-			
			V-			
So	5.1	7:15 T.D.	R-	1:00		
			D-			4/5/5/7 V ind.
			O-			
			V-			
Ne	6.1	8:30 T.D.	R-	1:00		
			D-			4/5/5/7 K ind.
			O-			
			V-			
Cyklus: X - Týden: 4		D/F - 5/7		10:00	Martin	