

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	R-			
		D-	CL - sprinty	2:00	možnost individu klasika nebo skate
		O-	vyjetí cca 90'	1:30	
		V-			
Pá	28.12	R-			
		D-	CL - rov. II int. 90'	1:30	
		O-	Vrchlabí - závody sprinty klasicky	1:00	
		V-			
So	29.12	R-			
		D-	Gymnastika, posilování, hry	2:00	
		O-	SK - závody Jablonec	1:00	
		V-			
Ne	30.12	R-			
		D-	CL - střídák 60' + tech. soupaže	2:00	
		O-			
		V-			
Cyklus: X - Týden: 3		D/F - 4/7		11:00	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	31.12	R-			
		D-	SK - 10xcca2' max	1:30	
		O-	SK - rov. 90' + soupaže 30'	2:00	
		V-			
Út	1.1	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
St	2.1	R-			
		D-	Gymnastika, hry	2:00	
		O-	CL - štafety, technika, soupaže	1:30	
		V-			
Čt	3.1	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Pá	4.1	R-	ČP Harrachov (Jablonec)		
		D-	Prolog 2,5 K	1:00	
		O-			
		V-			
So	5.1	R-			
		D-	4/5/5/7 V ind.	1:00	
		O-			
		V-			
Ne	6.1	R-			
		D-	4/5/5/7 K ind.	1:00	
		O-			
		V-			
Cyklus: X - Týden: 4		D/F - 5/7		10:00	Martin