

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	30.12	R-				
		D-				
		O-				
		V-				
Út	31.12	8:30 TD	R-			
		14:30 TD	D-	Lyže CL - 6x1km ANP	2:00	
			O-	Lyže CL soupaže, technika	1:30	
			V-			
St	1.1	9:00 TD	R-			
		14:30 TD	D-	Lyže SK - štafety, obratnost	2:00	
			O-	Lyže SK - vyjetí	1:30	
			V-			
Čt	2.1	ind	R-			
			D-	vyklusnutí 30'	0:30	
			O-			
			V-			
Pá	3.1	13:00 TD	R-			
			D-	Odjezd		ČP 1 NMNM Odjezd ve 13:00 od TD začínáme večerí
			O-	Trénink na tratích	1:00	
			V-			
So	4.1		R-			
			D-	Sprint V	1:00	ČP 1 NMNM Sprint V
			O-			
			V-			
Ne	5.1		R-			
			D-	Hromadák K	1:00	ČP 1 NMNM Hromadák K
			O-			
			V-			
Cyklus: X - Týden: 2			D/F - 6/8	10:30	Martin	