

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	2.2	14:30 TD	R-		2:00	Řád, Sla volno
			D-			
			O-	Sk - Výjezdy s přechody opakovaně + technika		
			V-			
Út	3.2	ind. 14:00 Kačák	R-		0:45 2:00	
			D-	Běh 45'		
			O-	Sk - obratnost, hry,		
			V-			
St	4.2	7:00 ZŠ 14:30 TD	R-	Posilování + vyklusání	1:00 2:00	
			D-			
			O-	CI - střídák 60'		
			V-			
Čt	5.2	8:00 Kačák 16:00 Kačák	R-		2:00	
			D-	Sk - obratnost, hry,		
			O-	Sk - opak. Sprinty		
			V-			
Pá	6.2	14:30 Kačák	R-		1:30	
			D-			
			O-	CI - rov. I.int 90'		
			V-			
So	7.2		R-		1:30	Závody Jilemnická 50 dle dohody jeden start
			D-	Závody Jilemnická 50 - Sk 25km		
			O-			
			V-			
Ne	8.2		R-		1:30	
			D-	Závody Jilemnická 50 - CI 25km		
			O-			
			V-			
Únor			D/F - 6/9		14:15	Martin