

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	9.2	14:30 Kačák	R-	1:30	Ve 14:30 budu na Kačáku pak tam budou připraveny vosky.
			D-		
			O- Indiv. Vyjetí CI - 60-80'		
			V-		
Út	10.2	8:00 Kačák	R-	1:30	
		14:00 Kačák	D- Sk - obratnost, rychlost, soupaže	2:00	
			O- Sk - Silový trénink 60' + rozjetí + hry		
			V-		
St	11.2	7:00 ZŠ	R- posilování	0:45	
			D-		
		14:30 TD	O- CI - rozjetí + 5x2km ANP	2:00	
			V-		
Čt	12.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	13.2	7:15 TD	R- Odjezd	1:30	VT NMNM - Studnice Pá-út
			D- Sk - projetí	1:30	
			O- Sk - Sprinty, štafety		
			V-		
So	14.2		R-	1:30	Slavic Cup NMNM Řád + Sla
			D- Sprint Sk	1:30	
			O- ostatní měřený trénink		
			V-		
Ne	15.2		R-	1:30	Slavic Cup NMNM Řád + Sla
			D- CI 10,15km int		
			O- Volno		
			V-		
Únor			D/F - 6/10	15:15	Martin