

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	23.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	24.2	14:00 Kačák	R-		
			D-		
			O- Sk -obratnost, hry	2:00	
			V-		
St	25.2	7:00 ZŠ	R- Posilování	0:30	
			D-		
		14:30 Kačák	O- CI - silový trénink, soupaže, technika, nohy	2:00	
			V-		
Čt	26.2	16:00 TD	R-		
			D-		
			O- Sk - 80' souvisle II.inte	1:30	Benecko
			V-		
Pá	27.2	9:00 Kačák	R-		Mčr žactva Vrchlabí
			D- Sk - sprint - kdo může dělá předjezd	1:00	
		14:30 TD	O- Sk - 5x2km ANP	2:00	Benecko
			V-		
So	28.2	9:00 Kačák	R-		Mčr žactva Vrchlabí
			D- CI - interval - kdo může dělá předjezd		
		14:00 TD	O- Sk - vytrvalost hory	2:30	
			V-		
Ne	1.3	9:00 Kačák	R-		Mčr žactva Vrchlabí
			D- CI - štafeta - kdo může dělá předjezd	1:00	
			O-		
			V-		
Únor			D/F -	12:30	Martin