

Tréninkový plán

| Den | Místo | Čas | Náplň | Jiné | Poznámky |
|------|-------|-----------|---|------|----------------------|
| Po | 8.2 | 15:30 Vej | R- | 2:00 | |
| | | | D- | | |
| | | | O- Sk - tech, silový tréninky, soupaže, 1:1 | | |
| | | | V- | | |
| Út | 9.2 | 13:30 ZŠ | R- | 2:00 | |
| | | | D- | | |
| | | | O- Sk - obratnost, štafety | | |
| | | | V- | | |
| St | 10.2 | 15:30 Vej | R- | 2:00 | |
| | | | D- | | |
| | | | O- Kl - technika, střídavé úseky | | |
| | | | V- | | |
| Čt | 11.2 | 7:50 Vej | R- | 1:30 | |
| | | | D- Sk - technika | | |
| | | | O- | | |
| | | | V- | | |
| Pá | 12.2 | 14:30 Vej | R- | 1:30 | |
| | | | D- | | |
| | | | O- Cl - tech, obratnost, úseky | | |
| | | | V- | | |
| So | 13.2 | | R- | | Závody se upřesní !! |
| | | | D- Závody Vrchlabí - (Studenec) | | |
| | | | O- | | |
| | | | V- | | |
| Ne | 14.2 | | R- | | |
| | | | D- | | |
| | | | O- | | |
| | | | V- | | |
| únor | | D/F - 6/6 | | 9:00 | J.M. |