

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	15.2	14:30 Vej	R-		2:00	
			D-			
			O-	CL - tech, měřené úseky 4x2km		
			V-			
Út	16.2	13:30 Vej	R-		2:00	
			D-			
			O-	Sk - štafety, obratnost, soupaže		
			V-			
St	17.2	15:30 Vej	R-		2:00	
			D-			
			O-	CI - tech, střídák 60´		
			V-			
Čt	18.2	8:00 Vej	R-		1:10	
			D-	Sk - 70´ rov I. Int		
			O-			
			V-			
Pá	19.2	14:30 Vej	R-		2:00	
			D-			
			O-	CI - opak. Sprinty, dvojice		
			V-			
So	20.2		R-		2:00	
			D-	Závody nebo trénink - upřesním dle situace		
			O-			
			V-			
Ne	21.2		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
únor			D/F - 6/6		11:10	Martin