

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	22.2	9:00 TD	R-	2:00	Míšečky
			D- SK - 3x3km ANP, ANP, MAX		
			O-		
			V-		
Út	23.2	9:00 TD	R-	2:00	
			D- Posilování 45' + vyjetí Sk 60'		
			O-		
			V-		
St	24.2	9:00 TD	R-	2:00	
			D- CI - sprinty, obratnost, hry		
			O-		
			V-		
Čt	25.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	26.2		R-	1:30	Závody v Jablonci se upřesní podle situace se sněhem
			D-		
			O- Trénink Jablonec + test lyží		
			V-		
So	27.2		R-		časy odjezdů doplním ve čt.
			D- Závody JBC dor + dosp		
			O-		
			V-		
Ne	28.2		R-		
			D- Závody JBC dor + dosp		
			O-		
			V-		
únor		D/F - 6/6		7:30	Martin