

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	9.1		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	10.1	15:00 T.D.	R-		
			D-		
			O- SK - sprinty, starty, obratnost	1:30	
			V-		
St	11.1	14:30 T.D.	R-		
			D-		
			O- Duatlon CL+SK	1:30	
			V-		
Čt	12.1		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	13.1		R- 1. ČP - Vysoké nad Jizerou		Dorost + Dospělí
			D- Trénink na tratích	1:00	
			O- Sprint SK	1:00	
			V-		
So	14.1		R-		
			D- Duatlon - 3/3 - 5/5 - 7/7	1:00	
			O-		
			V-		
Ne	15.1		R-		
			D- Intervalový závod SK 4,5,7km	1:00	
			O-		
			V-		
Cyklus: XI - Týden: 1			D/F - 5/6	7:00	Martin