

## Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	16.1	R-	Soustředění sportovních tříd + dorost - pondělí - pátek		Slavík, Joukal, Hančová, Kynčl Sprinz, Řádová, Pacholíkova pondělí volno	
		D-				
		O-				
		V-				
Út	17.1	8:15 ZŠ		2:00 1:30	Řádová, Pacholíkova trénink odpoledne	
		15:00 T.D.	D- CL - technika, soupaže, štafety - Benecko			
			O- CL - střídák 50' + technika			
			V-			
St	18.1	8:15 ZŠ		3:00 1:30	Peníze na bus a jídlo cca 100,-	
		14:30 T.D.	D- Výlet na hory - CL			
			O- CL - soupaže			
			V-			
Čt	19.1	8:30 Kačák		2:00		
			D- SK - obratnost, hry, štafety			
			O-			
			V-			
Pá	20.1	8:15 ZŠ		2:00 1:30	peníze na bus cca 50,-	
		15:00 T.D.	D- SK - Špindl-Strážné-Vrchlabí			
			O- SK - štafety, sprinty			
			V-			
So	21.1			1:00		
			D- Závod Machov SK			
			O-			
			V-			
Ne	22.1	ind.		2:00		
			D- výlet na lyžích cca 2h			
			O-			
			V-			
Cyklus: XI - Týden: 2		D/F - 6/9		16:30	Martin	