

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	23.1	14:30 T.D.	R-	2:00	Kačák
			D-		
			O- CL - technika, soupaže, rov. Trénink		
			V-		
Út	24.1	15:30 Kačák	R-	1:30	
			D-		
			O- SK - štafety sprintové		
			V-		
St	25.1	7:00 T.D.	R- Posilovna Osi	0:30	
		14:30 T.D.	D-	2:00	
	O- CL - výjezdy opak. 3x				
	V-				
Čt	26.1	15:00 Kačák	R-	1:30	
			D-		
			O- SK - opak. Trénink 8x1km		
			V-		
Pá	27.1	14:30 T.D.	R-	1:30	Slavík volno
			D-		
			O- SK - rov. 90'		
			V-		
So	28.1	9:00 T.D.	R-	1:30	
			D- Závody Polsko Lubávka SK		
			O-		
			V-		
Ne	29.1		R-		
			D-		
			O- ODM Ostrava		
			V-		
Cyklus: XI - Týden: 3		D/F - 6/8		10:30	Martin