

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	30.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	31.1	15:00	Kačák			
			R-			
			D-			
			O-	SK - 8x800m Max pauza 5'	1:30	
		V-				
St	1.2	14:30	Kačák			
			R-			
			D-			
			O-	CL - Střídák 40' úseky do 30s.	1:30	
		V-				
Čt	2.2	15:00	Kačák			
			R-			
			D-			
			O-	SK - fartlek 60-80'	1:30	
		V-				
Pá	3.2	9:00	T.D.			
			R-			
			D-	Odjezd do NMNM ve 9:00 od T.D.		
			O-	projetí tratí a test lyží	1:00	
		V-				
So	4.2		R-	ČP 2 - Nové Město na Moravě		
			D-	Sprinty Skate	1:00	
			O-			
			V-			
Ne	5.2		R-			
			D-	Interval Klasika	1:00	
			O-			
			V-			
Cyklus: XI - Týden: 4			D/F - 6/8	7:30	Martin	