

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	20.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	21.1	ind.	R-		0:45	
			D-			
			O-	vyklusání 45'		
			V-			
St	22.1	8:00 TD 14:30 TD	R-		2:00 1:30	
			D-	Lyže - SK - Střídák		
			O-	Lyže - CL - soupaže, technika		
			V-			
Čt	23.1		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Pá	24.1	8:30 TD 14:30 TD	R-		2:00 1:30	
			D-	SK - ANP 3x10'		
			O-	SK - vyjetí, technika, soupaže		
			V-			
So	25.1	8:30 TD 16:00 ZŠ	R-		1:30 1:30	
			D-	Lyže CL - soupaže, technika		
			O-	Tělocvična - posilování, hry		
			V-			
Ne	26.1	8:30 TD	R-		1:30	Závod Police ??
			D-	SK - sprinty dvojčky		
			O-			
			V-			
Cyklus: XI - Týden: 1			D/F - 5/8		12:15	Martin