

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	7.1	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Út	8.1	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
St	9.1	R-	Gymnastika-posilování	0:40	
		D-			
		O-	CL - interval. 6x2km + soupaže	2:00	
		V-			
Čt	10.1	R-			
		D-			
		O-	SK - střídák 50' + soupaže 20'	2:00	
		V-			
Pá	11.1	R-	Posilovna	0:30	Ftvs
		D-			
		O-	SK - štafety, technika	2:00	Dušan
		V-			
So	12.1	R-			
		D-	Závody Benecko SK	1:00	možnost samostatné dopravy
		O-	SK - 90' vyjetí I. Int.	1:30	15:00 kačák
		V-			
Ne	13.1	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Cyklus: XI - Týden: 1			Dny zatížení/Fáze - 5/9	9:40	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	14.1	R-			
		D-			
		O-	SK - Střídák 60' + technika	2:00	Dušan
		V-			
Út	15.1	R-			
		D-			
		O-	SK - 4x10' anp,max,80%,max - souvislý trénink bez přerušení	1:30	
		V-			
St	16.1	R-	Posilovna	0:40	Dušan
		D-			
		O-	SK - opak. 6-8x1km - pauza cca 3-4'	2:00	Suk
		V-			
Čt	17.1	R-			
		D-			
		O-	SK - rov. 120' I. Int. Do 150 TF	2:00	
		V-			
Pá	18.1	R-			
		D-			
		O-	CL - tech, štafety	2:00	Dušan
		V-			
So	19.1	R-			
		D-	Závody Špindl CL	1:00	
		O-	SK - vyjetí 90'	1:30	
		V-			
Ne	20.1	R-			
		D-	výlet		
		O-			
		V-			
Cyklus: XI - Týden: 2			D/F - 6/8	12:40	Martin