

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
<i>Po</i>	27.1		<i>R-</i>		
			<i>D-</i>		
			<i>O-</i>		
			<i>V-</i>		
<i>Út</i>	28.1	6:45 ZŠ	<i>R-</i> Posilování	0:45	
			<i>D-</i>		
		14:30 TD	<i>O-</i> SK - 6x1,5km ANP MAX	2:00	
			<i>V-</i>		
<i>St</i>	29.1	14:30 TD	<i>R-</i>		
			<i>D-</i>		
			<i>O-</i> Cl - vytrvalost, soupaže	2:00	
			<i>V-</i>		
<i>Čt</i>	30.1		<i>R-</i>		
			<i>D-</i>		
			<i>O-</i>		
			<i>V-</i>		
<i>Pá</i>	31.1	8:30 TD	<i>R-</i>		
			<i>D-</i> Tréninkový závod CL	1:30	Mísečky
		16:00 Kačák	<i>O-</i> CL - rov.II int 90'	1:30	Kačák
			<i>V-</i>		
<i>So</i>	1.2	8:30 TD	<i>R-</i>		
			<i>D-</i> SK - technika, síla	2:00	
		16:00 Kačák	<i>O-</i> SK - vyjetí	1:30	Kačák
			<i>V-</i>		
<i>Ne</i>	2.2	8:30 TD	<i>R-</i>		
			<i>D-</i> CL - vytrvalost	2:30	
			<i>O-</i>		
			<i>V-</i>		
Cyklus: XI - Týden: 2			D/F - 6/8	13:45	Martin