

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	21.1	14:00 Kačák	R-	2:00	Gympláci dorazí jak můžou
			D-		
			O- SK - tech. + soupaže, nohy		
			V-		
Út	22.1	13:30 Kačák	R-	1:30	
			D-		
			O- CL - 5x2km		
			V-		
St	23.1	7:00 ZŠ	R- posilování	0:40	
		14:00 Kačák	D-	2:00	
	O- CL - tech, soupaže				
	V-				
Čt	24.1	15:30 ZŠ	R-	1:30	
			D-		
			O- Gymnastika		
			V-		
Pá	25.1	7:00 T.D.	R- posilování	0:30	
		14:00 Kačák	D-	1:30	
	O- CL - střídák 40' + technika 20'				
	V-				
So	26.1	ind	R-	1:30	
		15:00 Kačák	D- SK - 90' rov. I int	1:30	
			O- SK - 6x1km		
			V-		
Ne	27.1	10:00 Kačák	R-	1:30	
			D- CL+SK - tréninkové závody		
			O-		
			V-		
Cyklus: XI - Týden: 3			D/F - 6/9	14:10	Martin

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	28.1		R-	3:00	Soustředění ST
			D- Výlet hory CL		
			O-		
			V-		
Út	29.1	14:00 Kačák	R-	3:00 1:30	Soustředění ST
			D- Výlet hory CL		
			O- CL - 6x500m, štafety		
			V-		
St	30.1	14:00 Kačák	R-	2:00 1:30	Soustředění ST
			D- Kačák SK		
			O- SK - vyjetí 90' rov. I int.		
			V-		
Čt	31.1		R-		Soustředění ST
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	1.2	9:00 T.D.	R-	1:00	Prázdniny
			D-		
			O- Projetí tratí a test lyží - klasika		
			V-		
So	2.2	7:30 T.D.	R- MČR Jablonec	1:00	
			D- 4/5/5/7 K ind.		
			O-		
			V-		
Ne	3.2	7:30 T.D.	R- MČR Jablonec	1:00	
			D- 7/10/10/15 Vmass		
			O-		
			V-		
Cyklus: XI - Týden: 4			D/F - 6/6	14:00	Martin