

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	3.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	4.2	6:45 ZŠ	R- Posilování	0:45	
			D-		
		14:00 Kačák	O- SK - 6x1km Interval 5' + obratnost, technika	2:00	
			V-		
St	5.2	14:30 TD	R-		
			D-		
			O- CL - komni trén. Síla + technika	2:00	
			V-		
Čt	6.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	7.2	9:00 TD	R-		Holky odjezd navečer
			D- Odjezd do NMNM		
			O- Lyže Sk	1:30	
			V-		
So	8.2		R-		ČP3 NMNM
			D- Hromadřák Volně	2:00	
			O- Vyjetí CL	1:00	
			V-		
Ne	9.2		R-		ČP3 NMNM
			D- Štafety Klasicky	1:00	
			O-		
			V-		
Cyklus: XI - Týden: 3			D/F - 5/7	10:15	Martin

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	10.2		R-		Příprava NMNM - 8 lidí do čtvrtka
			D- Lyže CL	2:00	
			O- Lyže SK	2:00	
			V-		
Út	11.2		R-		
			D-		
			O- lyže CL	2:00	
			V-		
St	12.2		R-		
			D- Lyže CL		
			O- Lyže SK	1:30	
			V-		
Čt	13.2		R-		
			D- Lyže Sk	2:00	
			O- Lyže SK	2:00	
			V-		
Pá	14.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
So	15.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	16.2	ind.	R-		
			D- Vyjetí SK	1:30	
			O-		
			V-		
Cyklus: XI - Týden: 4			D/F - 5/8	13:00	Martin