

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	9.3	R-		1:30	
		D-			
		O-			
		V-			
Út	ind 16:00 TD	R-		1:00	Řád, Sla
		D-	běh 40' nebo lyže 80'	1:30	
		O-	Sk - soupaže + rov. II int 80'		
		V-			
St	7:00 ZŠ 14:30 TD	R-	posilování	0:45	
		D-			
		O-	CI - rozjetí + 3x3km ANP	1:30	
		V-			
Čt	16:00 TD	R-		1:30	
		D-			
		O-	Sk - obratnost, starty		
		V-			
Pá	8:00 TD 15:00 TD	R-		2:00	
		D-	CI - střídák 60' + vyjetí, technika	1:00	
		O-	Běh 45' abc		
		V-			
So	8:00 TD	R-		2:30	
		D-	Sk - výlet dle počasí		
		O-			
		V-			
Ne	15.3	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Březen		D/F - 5/8		13:15	Martin