

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	29.2	14:30 TD	R-	1:00	
			D-		
			O- Posilování, protažení		
			V-		
Út	1.3	13:30 ZŠ	R-	2:00	Vejsplachy
			D-		
			O- Sk - obratnost, štafety		
			V-		
St	2.3	15:30 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- Kl - technika, soupaže, síla nohy		
			V-		
Čt	3.3	7:50 ZŠ ind	R-	1:30	Vejsplachy
			D- Sk - technika	0:30	
			O- běh 30'		
			V-		
Pá	4.3	14:30 TD	R-	2:00	
			D-		
			O- Sk - interval. Trénink 4x1,5km		
			V-		
So	5.3	9:00 TD	R-	3:00	
			D- Sk - vytrvalost		
			O-		
			V-		
Ne	6.3		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Březen		D/F - 6/7		12:00	J.M.