

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	6.2		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	7.2		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
St	8.2	7:00 T.D.	R-	Posilovna Ssi	0:30	
		14:30 Kačák	D-		2:00	
			O-	CL - technika, soupaže, starty		
			V-			
Čt	9.2	15:30 Kačák	R-		1:30	
			D-			
			O-	SK - 4x2 km MAX,ANP		
			V-			
Pá	10.2	14:30 Kačák	R-		1:30	
			D-			
			O-	SK - rov. 80´		
			V-			
So	11.2	10:00 Kačák	R-		1:00	
			D-	Závody na Kačáku - pohár KHK SK		
			O-			
			V-			
Ne	12.2		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: XII - Týden: 1			D/F - 4/5		6:30	Martin

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	13.2	14:30 Kačák	R-		1:30	
			D-			
			O-	CL - Střídák 50'		
			V-			
Út	14.2	7:00 T.D.	R-	Posilovna Osi	0:30	
		13:30 Kačák	D-		1:30	
			O-	SK - sprinty, soupaže		
			V-			
St	15.2		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Čt	16.2	7:00 T.D. 15:30 Kačák	R-	Soustředení Vrchlabí 2 fáze Čtvrtek až Pondělí !!	0:30	
			D-	Posilovna Ssi	1:30	
			O-	SK - projetí II. Int rov. 90'		
			V-			
Pá	17.2	8:00 T.D.	R-	Posilovna Osi	1:00	Benecko-Mísečky-Benecko
		9:00 Kačák	D-	CL - 6x1km - 80-90-100% 2x	2:00	
		14:00 T.D.	O-	CL - projetí	2:00	
		V-				
So	18.2	7:30 T.D.	R-		2:00	Výlet na SP do Jakušic Svačinu, teplé náhradní oblečení, pas nebo občanku peníze
			D-	SK - opakované výjezdy 4x - trénink na tratích v Harrachově	2:00	
			O-	SK - výlet po okolí - Polsko		
			V-			
Ne	19.2	9:00 Kačák	R-		2:00	Špindl
		14:30 T.D.	D-	CL - střídák 60' + soupaže	1:30	
			O-	CL - obratnost, technika		
			V-			
Cyklus: XII - Týden: 2			D/F - 6/12		18:00	Martin

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	20.2	8:00 T.D. 9:00 Kačák 14:30 T.D.	R-	Posilovna Ssi	0:30		
			D-	SK - interval. Trénink 8x5' cca 600m	2:00		
			O-	SK - technika, soupaže, rov. Trénink	2:00		
			V-				
Út	21.2		R-				
			D-				
			O-				
			V-				
St	22.2	14:30 T.D.	R-		1:30		
			D-				
			O-	CL - projetí, sprinty, obratnost			
			V-				
Čt	23.2		R-				
			D-				
			O-				
			V-				
Pá	24.2	8:00 T.D.	R-	ČP Teplice - Nové Město v Krušných Horách	1:30		
			D-	Odjezd do Nového Města			0:30
			O-	CL - projetí, test lyží			
			V-	protážení			
So	25.2		R-	ČP Teplice - Nové Město v Krušných Horách	1:00		
			D-	CL - hromadák 4,5,7 km			
			O-				
			V-				
Ne	26.2		R-	ČP Teplice - Nové Město v Krušných Horách	1:00		
			D-	SK - 5,7,10 km interval			
			O-				
			V-				
Cyklus: XII - Týden: 3			D/F - 5/7		10:00	Martin	

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	27.2		R-			Holky volno nebo sjezdovky
			D-			
			O-			
			V-			
Út	28.2	13:30 ZŠ	R-		1:30	Holky projet se na 60´ soupaže 10x200m
			D-			
			O-	SK - rov. + obratnost + soupaže		
			V-			
St	29.2	7:00 T.D.	R-	Posilovna Ssi	0:30	
			D-			
			O-			
			V-			
Čt	1.3	15:30 T.D.	R-		1:30	Benecko
			D-			
			O-	SK - rov. 60´ + soupaže		
			V-			
Pá	2.3	8:00 T.D.	R-	Posilovna Osi	0:30	Mísečky Benecko
		9:00 T.D.	D-	SK - 5x2km	1:30	
		15:00 T.D.	O-	SK - vyjetí obratnost	1:30	
			V-			
So	3.3	9:00 T.D.	R-		1:30	Mísečky
		15:00 T.D.	D-	CL - střídák 60 ´	1:30	
			O-	CL - vyjetí 80´		
			V-			
Ne	4.3		R-		1:00	
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: XII - Týden: 4			D/F - 6/8		11:00	Martin

Martin