

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	17.2	14:30 Kačák	R-	1:30	
			D-		
			O- SK - sprinty, štafety		
			V-		
Út	18.2	14:00 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- SK+CL - tréninkový duatlon		
			V-		
St	19.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Čt	20.2	14:00 TD	R-	1:30	
			D-		
			O- SK - rozjetí + test		
			V-		
Pá	21.2	8:00 TD	R-	1:00	MČR Jilemnice - Misečky sprint V
			D- Závod		
			O- test CL		
			V-		
So	22.2	8:00 TD	R-	1:00	MČR Jilemnice - Misečky duatlon
			D- Závod		
			O-		
			V-		
Ne	23.2	8:00 TD	R-	1:00	MČR Jilemnice - Misečky interval K
			D- Závod		
			O-		
			V-		
Cyklus: XII - Týden: 1		D/F - 5/8		7:30	Martin