

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	4.2	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Út	5.2	R-		1:30	Aktivní odpočinek možnost výřivky!! dejte mi vědět kdo půjde!!
		D-	SK rov. 90' I int	1:00	
		O-	regenerace		
		V-			
St	6.2	R-		2:00	Kačák Benecko - Zlaták
		D-	SK - střídák 45' + technika	2:00	
		O-	SK - vytrval. II int 120'		
		V-			
Čt	7.2	R-		2:00	Benecko - Zlaták
		D-	CL - 4x10' ANP, MAX	2:00	
		O-	CL - rov. II int 120'		
		V-			
Pá	8.2	R-		1:30	
		D-	Posilovna + gymnastika		
		O-			
		V-			
So	9.2	R-		1:30	
		D-	SK - Interval 8x500m pauza 5'	1:30	
		O-	SK - vyjetí 90'		
		V-			
Ne	10.2	R-		1:00	
		D-	Závody Vrchlabí SK interval	1:00	
		O-	vyjetí		
		V-			
Cyklus: XII - Týden: 1			Dny zatížení/Fáze - 6/11	17:00	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	11.2	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Út	12.2	R-		2:00	
		D-			
		O-	SK - štafety, obratnost		
		V-			
St	13.2	R-	Gymnastika + posilování	0:40	
		D-		2:00	
		O-	CL - 5x1,5km ANP,MAX		
		V-			
Čt	14.2	R-		2:00	
		D-			
		O-	Gymnastika, hry, obratnost		
		V-			
Pá	15.2	R-		2:00	MČR žactvo Pustevny
		D-			Dušan
		O-	SK - technika+soupaže+obratnost		
		V-			
So	16.2	R-		1:00	MČR žactvo Pustevny
		D-	Skiduatlon Bedřichov		Start 13:30
		O-			Dušan
		V-			
Ne	17.2	R-		2:00	MČR žactvo Pustevny
		D-	SK - výlet		
		O-			
		V-			
Cyklus: XII - Týden: 2			D/F - 6/7	11:40	Martin