

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	24.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	25.2	14:00 TD	R-		Vše na Mísečkách
			D-		
			O- Sk - vyjetí	1:30	
			V-		
St	26.2	7:00 ZŠ	R- Posilování	0:30	Samková 16:00 náměstí
			D-		
		ind	O- Běh cca 40-50' nebo SK na Kačáku cca 80'	1:00	
			V-		
Čt	27.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	28.2	14:30 TD	R-		
			D-		
			O- SK - střídák s úseky, soupaže	1:30	
			V-		
So	1.3	8:30 TD	R-		
			D- Cl - sprinty, obratnost	1:30	
			O-		
			V-		
Ne	2.3	8:30 TD	R-		
			D- Závody Mísečky CL interval	1:30	
			O-		
			V-		
Cyklus: XII - Týden: 2			D/F - 5/5	7:30	Martin