

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	3.3		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Út	4.3	7:00 ZŠ	R-	Posilování	0:30	
		14:00 TD	D-		2:00	
			O-	CL - silový trénink - nohy + soupaže		
			V-			
St	5.3	14:30 TD	R-		2:00	
			D-			
			O-	SK - 5x2km Intervalově + technika		
			V-			
Čt	6.3	ind	R-		0:45	
			D-			
			O-	Běh 45'		
			V-			
Pá	7.3	8:00 TD	R-		1:30	
			D-	SK - střídák cca 60'		
			O-			
			V-			
So	8.3		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	9.3	8:00 TD	R-		2:00	
			D-	CL - dvojčky sprinty		
			O-			
			V-			
Cyklus: XII - Týden: 3			D/F - 5/6		8:45	Martin