

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	18.2	15:00 Kačák	R-	2:00	Gympláci dorazí jak můžou
			D-		
			O- CL - technika, soupaže, střídák 45'		
			V-		
Út	19.2	14:00 Kačák	R-	1:30	
			D-		
			O- SK - štafety, obratnost		
			V-		
St	20.2	7:00 ZŠ	R- Posilování, gymnastika	0:40	
			D-		
	14:30 Kačák	O- CL - max pyramidy	2:00		
		V-			
Čt	21.2	ind. Kačák	R-	1:30	
			D-		
			O- SK - 90' l int. Souvisle		
			V-		
Pá	22.2	7:00 T.D.	R- Posilovna Ssi	0:30	
			D-		
	14:30 Kačák	O- SK - štafety max	1:30		
		V-			
So	23.2	9:00 T.D.	R-	1:00	Paradráha
			D- Trutnov - Přebor KHK - SK		
			O-		
			V-		
Ne	24.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Cyklus: XII - Týden: 3			D/F - 6/8	10:40	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	25.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Út	26.2	14:00 Kačák	R-	1:30	
			D-		
			O- SK - štafety, rychlost		
			V-		
St	27.2	7:00 ZŠ	R- posilování	0:30	
			D-		
	14:30 Kačák	O- CL - štafety, rychlost	1:30		
		V-			
Čt	28.2		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	1.3	8:00 T.D.	R-	1:00	
			D- Odjezd NMNM		
			O- trénink na tratích		
			V-		
So	2.3		R- ČP NMNM	1:00	
			D-		
			O- sprint V		
			V-		
Ne	3.3		R- ČP NMNM	1:00	
			D-		
			O- 5/7/7/10 K mass		
			V-		
Cyklus: XII - Týden: 4			D/F - 6/6	6:30	Martin