

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	10.3	ind	R- D- O- vyklusání cca 30' V-	0:30	
Út	11.3	14:30 TD	R- D- O- SK - projetí s úseky V-	1:30	
St	12.3	14:30 TD	R- D- O- SK - technika, sprinty V-	1:30	
Čt	13.3		R- D- O- V-		
Pá	14.3	14:00 TD	R- D- O- CL - rozjetí, technika, test lyží V-	1:30	
So	15.3	8:00 TD	R- D- Klasika interval O- V-	1:00	MČR Misečky Klasika interval
Ne	16.3	8:00 TD	R- D- Vyjetí SK O- V-	1:00	MČR Misečky Bruslení interval
Cyklus: XII - Týden: 4			D/F - 5/8	7:00	Martin