

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	19.3	15:00 T.D.	R-	2:00	Špindl - Mísečky
			D-		
			O- SK - projetí		
			V-		
Út	20.3		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
St	21.3	14:30 T.D.	R-	2:00	Špindl - Mísečky
			D-		
			O- SK - projetí		
			V-		
Čt	22.3		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	23.3		R- MČR Harrachov Sprint		
			D-		
			O-		
			V-		
So	24.3	ind.	R- MČR Harrachov štafety	2:00	
			D-		
			O- Výlet na lyžích		
			V-		
Ne	25.3	ind.	R- MČR Harrachov interval	2:00	
			D-		
			O- Výlet na lyžích		
			V-		
Cyklus: XIII - Týden: 3			D/F - 4/4	8:00	Martin

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	26.3	15:00 T.D.	R-	2:00	Mísečky
			D-		
			O- SK - projetí		
			V-		
Út	27.3		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
St	28.3	14:30 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- SK - projetí		
			V-		
Čt	29.3		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	30.3	13:00 T.D.	R-	1:30	15:00 start
			D-		
			O- Bohemia Tour Ski cross SK		
			V-		
So	31.3	8:00 T.D.	R-	1:30	10:00 start
			D- Bohemia Tour Team sprint SK		
			O-		
			V-		
Ne	1.4	8:00 T.D.	R-	3:00	
			D- Poslední výlet		
			O-		
			V-		
Cyklus: XIII - Týden: 4			D/F - 5/5	10:00	Martin