

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	5.3	14:30 T.D.	R-	1:30	Mísečky nebo Vysoké
			D-		
			O- CL - 8x600m interval 5 min		
			V-		
Út	6.3	13:30 ZŠ	R-	1:30	Mísečky nebo Vysoké
			D-		
			O- SK - spinty, starty		
			V-		
St	7.3		R-	1:30	
			D-		
			O-		
			V-		
Čt	8.3		R-	1:30	
			D-		
			O-		
			V-		
Pá	9.3	10:30 T.D.	R- MČR Jilemnice -- Mísečky nebo Vysoké	1:00	13:30 start kvalifikace
			D-		
			O- Sprint klasicky - 1 km		
			V-		
So	10.3	8:00 T.D.	R- MČR Jilemnice -- Mísečky nebo Vysoké	1:00	start 10:00
			D- Skate interval 5,7,10 km		
			O-		
			V-		
Ne	11.3	8:00 T.D.	R- MČR Jilemnice -- Mísečky nebo Vysoké	1:00	start 9:30
			D- Team sprint skate		
			O-		
			V-		
Cyklus: XIII - Týden: 1		D/F - 6/8		9:00	Martin