

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	4.3	R-			
		D-			
		O-			
		V-			
Út	5.3	7:00 zŠ	R- Posilování	0:40	
			D-		
		14:00 Kačák	O- SK - obratnost, štafety	1:00	
			V-		
St	6.3	7:50 ZŠ	R-	3:00	
			D- SK - výlet na hory v rámci ZŠ		
		15:00 T.D	O- SK - opakáč	2:00	
			V-		
Čt	7.3	ind.	R-	1:00	
			D- SK - v rámci TV		
		15:30 ZŠ	O- Tělocvična - posilování, hry	2:00	
			V-		
Pá	8.3	7:00 zš	R- Posilování	0:40	
			D-		
		14:30 T.D.	O- CL - 90' souvisle II int.	1:30	
			V-		
So	9.3		R-		
			D- Závody Benecko CL	1:30	
			O-		
			V-		
Ne	10.3		R-		
			D- Závody Benecko SK	1:00	
			O-		
			V-		
Cyklus: XIII - Týden: 1			Dny zatížení/Fáze - 6/10	14:20	Martin

### Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	11.3	7:00 ZŠ	R- Posilování	0:30	
			D-		
			O-		
			V-		
Út	12.3	14:00 Kačák	R-		
			D-		
			O- SK opakáč	2:00	
			V-		
St	13.3	14:30 T.D.	R-		
			D-		
			O- CL	2:00	
			V-		
Čt	14.3	12:00 T.D.	R-		
			D-		
			O- Odjezd do NMNM		
			V-		
Pá	15.3		R- <b>MČR NMNM</b>		
			D- Sprint CL	1:00	
			O-		
			V-		
So	16.3		R- <b>MČR NMNM</b>		
			D- ind. SK	1:00	
			O-		
			V-		
Ne	17.3		R- <b>MČR NMNM</b>		
			D- štafety CL	1:00	
			O-		
			V-		
Cyklus: XIII - Týden: 2			D/F - 5/5	7:30	Martin