

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	30.5		R- D- Ostružno 6-7 O- V-		
Út	31.5	ind. 16:00 T.D.	R- D- Běh nebo kolo s Gymplem O- Atletika - ABC, Dynamika, starty,6-8x200m V-	2:00 2:00	Jilemničáci Suk
St	1.6	ind. ind.	R- D- Běh nebo kolo s Gymplem O- Běh 60' nebo kolo 120' V-	2:00 2:00	Jilemničáci
Čt	2.6	16:00 T.D.	R- D- O- Atletika - ABC, obratnost, tech. Disciplíny, medicimbály V-	2:00	Suk
Pá	3.6	15:00 T.D.	R- D- O- Atletické testíky - 60m,10-ti skok,hod medicim,h-1000m,k-1500m V-	1:30	
So	4.6	9:00 T.D.	R- D- Silové testíky 1' - kliky,kliky vzadu,leh-sed,shyby,vrtule + běh 50' O- V-	1:30	
Ne	5.6	9:00 T.D.	R- D- Závod Lomnice - Popelka O- V-	1:00	
Cyklus: III - Týden: 1			D/F - 5/7	14:00	Martin

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	6.6		R- D- O- V-		
Út	7.6	ind. 16:00 T.D.	R- D- Běh nebo kolo s Gymplem O- Běh střídák s posilováním 60' + rozcvičení,abc V-	2:00 2:00	Jilemničáci
St	8.6	ind. 15:00 T.D.	R- D- Běh nebo kolo s Gymplem O- Kolo 120' V-	2:00 2:00	Jilemničáci
Čt	9.6	16:00 T.D.	R- D- O- běh 60' + obratnost + dynamika + hra V-	2:00	
Pá	10.6	15:00 T.D.	R- D- O- Kolo 120' V-	2:00	
So	11.6	9:00 T.D.	R- D- Běh na Žalý O- V-	2:00	
Ne	12.6		R- D- O- V-		
Cyklus: III - Týden: 2			D/F - 6/8	14:00	Martin