

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	8.8	9:00 ZŠ 15:00 T.D.	R-	2:00 1:30	Sraz u školy !!	
			D-			Orienták + posilování
			O-			Běh + imitace
			V-			
Út	9.8	9:00 T.D. 15:00 T.D.	R-	2:00 2:00		
			D-			Atletika - ABC, sprint. Vytrvalost, hra
			O-			Kolce - SK - Tech., soupaže + výklus
			V-			
St	10.8	9:00 T.D.	R-	2:00		
			D-			Běh - rozběh - 8x1km - výklus
			O-			volno
			V-			
Čt	11.8	9:00 T.D. 15:00 T.D.	R-	2:00 1:30		
			D-			Kolce - SK - ANP 3x10' + výklus
			O-			Běh - vytrvalost
			V-			
Pá	12.8	9:00 T.D. 15:00 T.D.	R-	2:00 1:30		
			D-			Kolce - SK - výjezd + soupaže
			O-			Posilovna + výklus
			V-			
So	13.8	9:00 T.D.	R-	2:00		
			D-			Běh - 4x2km + gummy
			O-			
			V-			
Ne	14.8		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: V - Týden: 3			D/F - 6/10	18:30	Martin	

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	15.8	ind.	R-	1:30		
			D-			Běh 60' + posilování 30'
			O-			
			V-			
Út	16.8	ind.	R-	2:00 0:20		
			D-			Kolo 2h - 4x10' ANP
			O-			výklus
			V-			
St	17.8	ind.	R-	1:20		
			D-			Běh ST 60' 6x2-3' max + protažení
			O-			
			V-			
Čt	18.8	ind.	R-	2:00		
			D-			Běh - výběh na Žalý cca 90% max - čas okolo 50' od kláštera
			O-			
			V-			
Pá	19.8	ind.	R-	1:00		
			D-			Běh volně 60'
			O-			
			V-			
So	20.8		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	21.8		R-		V pondělí odjezd na kolech na Vesec na soustředění v 8:00 od T.D.	
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: V - Týden: 4			D/F - 5/7	8:10	Martin	

Martin