Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	22.8	8:00 T.D.	R-			VT Vesec
			D-	Kolo - Vchl.-Vesec (cca 60km)		
			O-	KL - tech., starty, soupaže		
			V-	Výklus 30´ + gumy 15´		
Út	23.8		R-	posilování MAX + protažení		
			D-	Běh + imitace		
			O-	KL - výjezd - 3x3km silově do 85% TF		
			V-	fotbal		
St	24.8		R-	výklus + gumy		
			D-	Běh na Ještěd - měřený		
			O-	lanový park		
			V-			
Čt	25.8		R-	posilování MAX.S. + protažení		
			D-	KL - 6-7x1,2km		
			O-	KL vytrval. JBC		
			V-	Výklus 30´ + gumy 15´		
Pá	26.8		R-	posilování MAX.S. + protažení		
			D-	Kombi běh s imitacemi		
			O-	KL - silový trénink 1:1, soupaže		
			V-			
So	27.8		R-			
			D-	KL - americké štafety		
			O-	Kolo - Vesec-Vrchl. (cca 60km)		
			V-			
Ne	28.8		R-			
			D-	volno		
			O-			
			V-			
Cyklus: VI - Týden: 1				**D/F - 6/18**	0:00	**Martin**

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	29.8	15:00 T.D.	R-		2:00	
			D-	Atletika - obratnost, rychlost, starty, abc, hra		
			O-			
			V-			
Út	30.8	15:00 T.D.	R-		1:30	
			D-	Běh - opak. 5-8x1km výklus, protažení		
			O-			
			V-			
St	31.8	15:00 T.D.	R-		2:00	
			D-	Kolce - SK - silový trénink		
			O-			
			V-			
Čt	1.9	15:00 T.D.	R-		2:00	
			D-	Škola		
			O-	Kombi běh s imitacemi		
			V-			
Pá	2.9	15:00 T.D.	R-		2:00	
			D-			
			O-	Hry, výklus, posilování		
			V-			
So	3.9	9:00 T.D.	R-		1:30	
			D-	**Závod Vysoké n/J**		
			O-			
			V-			
Ne	4.9		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: VI - Týden: 2				**D/F - 6/6**	11:00	**Martin**