

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	5.9	15:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh 5x1km + abc, protažení		
			V-		
Út	6.9	16:00 T.D.	R-	1:30	Vidochov
			D-		
			O- KL - střídák 40-60' - II-III. Int. + výklus		
			V-		
St	7.9	15:00 T.D.	R-	2:00	Rezek
			D-		
			O- KL - tech., krátké sprinty		
			V-		
Čt	8.9	16:00 T.D.	R-	1:30	Volno mají Řád, Pach, Mat. Ostatní trénink
			D-		
			O- Běh - vytrvalost		
			V-		
Pá	9.9	15:00 T.D.	R-	2:00	Strážné
			D-		
			O- KL - rozjetí, starty, sprinty		
			V-		
So	10.9	7:00 T.D.	R-	1:00	Ostří ind. Trénink - Běh 60' Možnost tréninku ve Vesci 100kč na oběd....
			D- MČR LBC - KL sprint 1500m	1:00	
			O- MČR LBC - KL		
			V-		
Ne	11.9	7:30 T.D.	R-	1:30	
			D- MČR LBC - výběh na Ještěd		
			O-		
			V-		
Cyklus: VI - Týden: 3			D/F - 7/8	12:00	Martin

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	12.9	15:00 T.D.	R-	1:30	volno pro závodníky MČR	
			D-			
			O- Posilovna 40' + běh + dynamika			
			V-			
Út	13.9	16:00 T.D.	R-	1:30		
			D-			
			O- Běh + imitace			
			V-			
St	14.9	7:00 T.D.	R- Spec. Síla - vrtule, gumy, 30'	0:30	V 7h se už cvičí!!!	
		15:00 T.D.	D-	2:00		Řád, Pach, Mat klasika
			O- KL - Sílový trénink			
			V-			
Čt	15.9	16:00 T.D.	R-	2:00		
			D-			
			O- Běh - tréninkový výběh na Žalý			
			V-			
Pá	16.9	15:00 T.D.	R-	1:30		
			D-			
			O- protažení, abc, hry na stadionu			
			V-			
So	17.9	12:30 T.D.	R-	1:30		
			D-			
			O- Závod Žalý - start ve 14:00			
			V-			
Ne	18.9		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Cyklus: V - Týden: 4			D/F - 6/7	10:30	Martin	