

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	19.9	7:00 T.D.	R- Posilování OS	0:30	
			D-		
	15:00 T.D.	O- Běh + imitace 30'	1:30		
		V-			
Út	20.9		R-	1:30	
			D-		
	16:00 T.D.	O- KL - SK - soupaže			
		V-			
St	21.9		R-	1:30	
			D-		
	15:00 T.D.	O- Posilování SS + běh 60'			
		V-			
Čt	22.9		R-	1:30	
			D-		
	16:00 T.D.	O- Běh + 6x1km			
		V-			
Pá	23.9		R-		
			D-		
		O-			
		V-			
So	24.9	8:30 T.D.	R-	1:00	
			D- Závod Josefův Důl + běh		
		O-			
		V-			
Ne	25.9	9:00 T.D.	R-	1:00	
			D- Závod Mladé Buky		
	O-				
	V-				
Cyklus: VII - Týden: 1			D/F - 6/7	8:30	Martin

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	26.9	15:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
	O- Posilovna + výřivka				
	V-				
Út	27.9	16:00 T.D.	R-	1:30	Strážné
			D-		
	O- KL SK - 5x 1,5km				
	V-				
St	28.9	9:00 T.D.	R-	1:30	
			D- KL CL - měřený výjezd		
	15:00 T.D.	O- Běh - střídák s holema 40-60'	1:30		
		V-			
Čt	29.9	ind.	R-	1:00	
			D-		
	O- Běh 60'				
	V-				
Pá	30.9	15:00 T.D.	R-	1:30	Hřiště
			D-		
	O- Běh , protažení, abc, hra				
	V-				
So	1.10	10:00 H.B.	R-	1:00	Testy SpS Jilemnice Slavík, Joukal, Starý
			D- Přespolák Horní Branná - cesta na závody na kole		
	O-				
	V-				
Ne	2.10		R-		Testy SpS Jilemnice Slavík, Joukal, Starý
			D-		
	O-				
	V-				
Cyklus: VII - Týden: 2			D/F - 5/12	9:30	Martin