

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	17.10	15:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL SK - Střídák 50' + soupaže		
			V-		
Út	18.10	16:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Běh + imitace 40'		
			V-		
St	19.10	7:00 T.D.	R- Brusle - obratnost, síla	1:00	
		D-			
	15:00 T.D.	O- Posilovna + výběh s holemi	1:30		
		V-			
Čt	20.10	7:00 T.D.	R- Posilovna - OS	0:30	
		D-			
	16:00 T.D.	O- Běh kombi + imitace 60'	1:30		
		V-			
Pá	21.10	15:00 T.D.	R-	2:00	
			D-		
			O- KL CL - výjezd 2x 15' ANP		
			V-		
So	22.10		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
Ne	23.10	9:00 T.D.	R-	1:00	
			D- Závod Jilemnice		
			O-		
			V-		
Cyklus: VIII - Týden: 1			D/F - 5/7	11:00	Martin

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	24.10	15:00 T.D.	R-	1:30	
			D-		
			O- Posilovna + běh		
			V-		
Út	25.10		R-		
			D-		
			O-		
			V-		
St	26.10	ind.	R- Tréninky Vrchlabí - ráno protažení	0:30	
		9:00 T.D.	D- KL SK - Sprinty + soupaže	1:30	
		14:30 T.D.	O- Běh s holemi - vytrvalost	1:30	
		V-			
Čt	27.10	ind.	R- protažení	0:30	
		9:00 T.D.	D- KL SK - 4x15' ANP	2:00	
		14:30 T.D.	O- Běh + imitace + gumy	1:30	
		V-			
Pá	28.10	ind.	R- protažení	0:30	
		9:00 T.D.	D- KL SK - 6x2km	1:30	
		O-			
		V-			
So	29.10	ind.	R- protažení	0:30	
		9:00 T.D.	D- Běh - štafety	1:30	
		14:30 T.D.	O- KL CL - střídák	2:00	
		V-			
Ne	30.10	ind.	R- protažení	0:30	
		9:00 T.D.	D- KL SK - střídák 80'	1:30	
		14:30 T.D.	O- KL CL - II. Inten. Vytr.	1:30	
		V-			
Cyklus: VIII - Týden: 2			D/F - 6/17	18:30	Martin