

Tréninkový plán

Den		Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky
Po	31.10	15:00 T.D.	R-		1:00	
			D-			
			O-	Výřivka + protažení		
			V-			
Út	1.11	16:00 T.D.	R-		1:30	
			D-			
			O-	Posilovna Osi + protažení + výřivka		
			V-			
St	2.11	7:00 T.D.	R-	Posilovana SSi	0:30	
		15:00 T.D.	D-		1:30	
			O-	Běh + imitace		
			V-			
Čt	3.11	7:00 T.D.	R-	Posilovna Ssi	0:30	
			D-		1:30	
			O-			
			V-			
Pá	4.11	15:00 Zátopek	R-		1:30	
			D-			
			O-	Atletika + hra		
			V-			
So	5.11		R-			
			D-			
			O-			
			V-			
Ne	6.11	9:00 T.D.	R-		1:30	
			D-	Běh kombi + imitace		
			O-			
			V-			
Cyklus: VIII - Týden: 3			D/F - 6/7		9:30	Martin