Tréningový plán - leto - 8.-14.8.2011- 3. týždeň

	pondelok	8.8.	utorok	9.8.	streda	10.8.	štvrtok	11.8.	piatok	12.8.	sobota	13.8.	nedeľa	14.8.
stdci	LF	8.00-10.00	Výbeh	Kuchajda	LF	8.00-10.00	LF	8.00-10.00	LF	8.00-10.00				
	Zápka	16.00-18.00	LF	16.30-18.00	Výbeh		Zápka	16.00-18.00						
mldci														
	SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE					
stdky	Zápka	8.30-10.00			Zápka	8.30-10.00			Zápka	8.30-10.00				
	LF	16.30-18.00	Zápka	16.30-18.00	LF	16.30-18.00	LF	16.30-18.00	LF	16.30-18.00				
mldky														
	SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE			
stžky														
A+B	SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE			
stžci A														
	SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE			
stžci B														
	SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE			
mlžci														
A+B	SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE			
mlžky														
A+B	SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE		SÚSTREDENIE			