

TRENINKOVÝ PLÁN - 13. Cyklus		28.9.2009 - 25.10.2009		asi 80 km
	1.týden	2.týden	3. týden	4.týden
pondělí	VOLNO			
úterý	dráha rozklusání a výklus MI asi 3 km 2 x (5 x 300 m)	MI 7 km	MI 7 km	MI 7 km
středa	Mapa dost rychle -rychleji než závod ale bez chyb rychlé okruhy 4 x asi 1 km i kratší			
čtvrtek	VOLNO			
pátek	individuální rozklusání před závody alespoň 3 km a nějaký rovinky ale málo (do 4 x 100 m)			
sobota	ŠTAFETY MČR SJC	MI 7 km	MI 7 km	MI 7 km
neděle	DRUŽSTVA MČR SJC			