

TRENINKOVÝ PLÁN - 1. Cyklus		27.10.2008 - 23.11.2008		asi 100 km
	1.týden	2.týden	3. týden	4.týden
pondělí	CHORVATSKO S ŽABINAMA 5 km MI - 25 min			BENÁTKY večer se vrátíme
úterý	CHORVATSKO S ŽABINAMA	Weberova dráha roviny VI 5 x 100 m asi 4 km SI podle pokynů rozklusání a výklus	Weberova dráha roviny VI 5 x 100 m asi 1 km v tempu SI (200,200. 500,nebo tak nějak) rozklusání a výklus	Weberova dráha roviny VI 5 x 100 m asi 4 km SI podle pokynů rozklusání a výklus
středa	CHORVATSKO S ŽABINAMA 5 km MI - 25 min		dráha Pardubice 3 km to si dáte rozklusání a výklus dle potřeby	
čtvrtek	ZKOUŠKA KOPCŮ rozklusání a výklus MI 3 km kopce SI 2 km asi 8 x u panelky	FARTLEK MI - 3 km SI - 2 km po cestách a rychlost podle chuti		FARTLEK MI - 3 km SI - 2 km po cestách a rychlost podle chuti
pátek	první tělocvična	tělocvična	tělocvična STŘÍDAČKA 4 MI/ 2 SI souvisle SI do 2 min hned po škole	tělocvična
sobota	dlouhý MI v terénu čtverec ? Bez mapy 12 km	dlouhý MI v terénu čtverec ? Bez mapy 14 km	ráno v 7 jedem do Benátek	dlouhý MI v terénu čtverec ? Bez mapy 10 km
neděle			Městský závod BENÁTKY	