TRENINKOVÝ PLÁN - 2. Cyklus | **24.11.2008 - 21.12.2008** | **asi 200 km**

	1.týden	2.týden	3. týden	4.týden
pondělí		**MI 4km**	**MI 4km**	
úterý	**Weberova dráha** 3x100m VI 2km MI 3km SI 2km rozcvičení a výklus	**Weberova dráha** 3x100m VI 2km MI 3km SI 2km rozcvičení a výklus	**Weberova dráha** 3x100m VI 2km MI 3km SI 2km rozcvičení a výklus	**Weberova dráha** 3x100m VI 2km MI 3km SI 2km rozcvičení a výklus
středa	**STŘÍDAČKA** MI 3km SI 2 km zozklusání 1 km (5 min) rychlé úseky do 1 min.	**STŘÍDAČKA** MI 5km SI 3 km zozklusání 1 km (5 min) rychlé úseky do 1 min.	**STŘÍDAČKA** MI 7km SI 3 km zozklusání 1 km (5 min) rychlé úseky do 1 min.	**STŘÍDAČKA** MI 3km SI 2 km zozklusání 1 km (5 min) rychlé úseky do 1 min.
čtvrtek	**Kopce** 5km MI + 5km SI 5xkopec1(zpátky okolo), 5xkopec celý (na rovině 100m SI), 5xkopec1(zpátky okolo)	**Kopce** 5km MI + 5km SI 5xkopec1(zpátky okolo), 5xkopec celý (na rovině 100m SI), 5xkopec1(zpátky okolo)	**Kopce** 5km MI + 5km SI 5xkopec1(zpátky okolo), 5xkopec celý (na rovině 100m SI), 5xkopec1(zpátky okolo)	**Kopce** 3 km MI + 1,2 km SI 2xsérie: 5x(15s rychle do kopce, 15s pěšky dolů)
pátek	**SOUSTŘEDĚNÍ VD**	**MAPA** 6 km **Tělocvična**	**MAPA** 7 km **Tělocvična**	**MAPA** 4 km **Tělocvična**
sobota	**SOUSTŘEDĚNÍ VD**	MI 10km **Biřička (9:30)**	**Přeběh** 18km MI	**MI** 15 km
neděle	**SOUSTŘEDĚNÍ VD**	**!!!!! Veranda !!!!!** 4km MI + 4,3km SI **Přeběh** 5km MI	**Tempo** 2+1 km SI v tempu 2+1km rozklusání a výklus pasivní odpočinek - 5 min	**Tempo** 2+1 km SI v tempu 2+1km rozklusání a výklus pasivní odpočinek - 5 min

PEČLIVĚ DODRŽOVAT INTENZITY DLE SPORTTESTERU !!!

VI 95 - 100 % SI-VI 90 - 94% SI 80 - 89% MI 70 - 79% VÝKLUS A REGENERACE 50 - 69 %

Průšvihy se známkami ve škole nebudou !!