

**TRENINKOVÝ PLÁN - 2. Cyklus**

30.11.2009 - 27.12.2009

asi 140 km

	1.týden	2.týden	3. týden	4.týden
<b>pondělí</b>	<b>STRÍDAČKA</b> MI 4 km SI 3 km ( od 1 min do 2 min )	<b>STRÍDAČKA</b> MI 5 km SI 3 km ( od 1 min do 2 min )	<b>STRÍDAČKA</b> MI 5 km SI 3 km ( od 1 min do 2 min )	<b>STRÍDAČKA</b> MI 3 km SI 2 km ( od 1 min do 2 min )
<b>úterý</b>				
<b>středa</b>	<b>DLOUHÉ KOPCE</b> MI 3 až SI 3 km	<b>DRÁHA</b> MI rozklusání a výklus celkem 3 km 2x ( 8 x 200m za 40 s ) na začátek abecedu a 5 x 50 m naplno sprint	<b>DLOUHÉ KOPCE</b> MI 4 až SI 3 km	<b>DRÁHA</b> MI rozklusání a výklus celkem 3 km 2x ( 8 x 200m za 40 s ) na začátek abecedu a 5 x 50 m naplno sprint
<b>čtvrtek</b>	<b>NOČÁK</b> asi 5 km a rozcvičení před startm	<b>KRÁTKÉ MI</b> MI 6 km	<b>NOČÁK</b> asi 5 km a rozcvičení před startm	<b>KRÁTKÉ MI</b> MI 4 km <b>PĚKNÉ VÁNOCE</b>
<b>pátek</b>	<b>STRÍDAČKA</b> MI 3 km SI 2 km ( od 1 min do 2 min )	<b>STRÍDAČKA</b> MI 4 km SI 3 km ( od 1 min do 2 min )		<b>STRÍDAČKA</b> MI 3 km SI 2 km ( od 1 min do 2 min )
<b>sobota</b>			<b>BRUTUS VÝBĚH</b> MI 17 km	
<b>neděle</b>	<b>SOUVISLÁ MÍRNÁ</b> MI 10 km	<b>SOUVISLÁ MÍRNÁ</b> MI 10 km	<b>KRÁTKÉ MI</b> MI 4 km	<b>SOUVISLÁ MÍRNÁ</b> MI 5 km