

TRENINKOVÝ PLÁN - 5. Cyklus		16.2.2009 - 15.03.2009		asi 220 km
	1.týden	2.týden	3. týden	4.týden
<b>pondělí</b>	MI 5km abeceda alespoň 15 min	MI 7km abeceda alespoň 15 min	MI 7km abeceda alespoň 15 min	<b>STŘÍDAČKA</b> abeceda alespoň 15 min 3 MI a 2 SI úsek do 60 s
<b>úterý</b>	Weberova dráha	Weberova dráha	Weberova dráha	<b>ROZCVIČENÍ PŘED DRÁHOU</b> podle zvyklostí
<b>středa</b>				<b>3 km dráha</b> <b>ODJEZD DO SLOVINSKA</b>
<b>čtvrtek</b>	<b>NOČÁK</b> 6 km	<b>NOČÁK</b> 8 km	<b>NOČÁK</b> 10	<b>SOUSTŘEDĚNÍ</b>
<b>pátek</b>		<b>DLOUHÉ TEMPO</b> MI 2 km 4 x 1,5 km	MI 8 km	<b>SOUSTŘEDĚNÍ</b>
	Tělocvična	Tělocvična	Tělocvična	
<b>sobota</b>	<b>DLOUHÉ TEMPO</b> MI 2 km 4 x 1,5 km pasivní odpočinek	<b>pořádáme JMP</b> 8 km	<b>DLOUHÉ TEMPO</b> MI 2 km 2 x 1,5 km pasivní odpočinek	<b>LIPICA OPEN</b> <a href="http://www.lipicaopen.com/">http://www.lipicaopen.com/</a>
<b>neděle</b>	<b>PŘEBĚH</b> 12 km	<b>PŘEBĚH</b> 18	<b>PŘEBĚH</b> 10 km	<b>LIPICA OPEN</b> <a href="http://www.lipicaopen.com/">http://www.lipicaopen.com/</a>