

TRENINKOVÝ PLÁN - 9. Cyklus		8.6.2009 - 05.07.2009		asi 130 km
	1.týden	2.týden	3. týden	4.týden
pondělí	Výklus po závodech	VOLNO	Výklus po závodech	Volně 45 minut
úterý	Weberova dráha ROZCVIČENÍ A VÝKLUS 3 km RYCHLÉ SI 3 km ROVINY VI 0,3	Weberova dráha ROZCVIČENÍ A VÝKLUS 3 km RYCHLÉ SI 3 km ROVINY VI 0,3	Weberova dráha ROZCVIČENÍ A VÝKLUS 3 km RYCHLÉ SI 3 km ROVINY VI 0,3	
středa	3 x 10 minut SI	MODEL NA MIDDLE	Volně 30 minut	
čtvrtek	VOLNO	VOLNO		3 x 10 minut SI
pátek	7 x 2 minuty do kopce	PŘÍPRAVA PŘED ZÁVODEM podle zvyklostí ale vložit něco svižnějšího MČR SPRINT		
sobota	mírný běh na 70 minut	MČR MIDDLE	Volně 30 minut	
neděle	2x 8 minut v terénu	MČR MIDDLE		Volně 45 minut