

## KC KOOPERATIVA - TRÉNINKOVÝ PLÁN - I. CYKLUS

26. září - 23. října 2016

<b>Po 26</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 27</b>	CD	VT	Březnice	
	CD			
<b>St 28</b>	CD	MČR - Časovka dr.	Březnice	Vybraní
	CD	ČP - CC	Tábor	Vybraní
<b>Čt 29</b>	DO			
	OD	Vyjetí		
<b>Pá 30</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	Vyjetí		
<b>So 01</b>	CD	IT		
	CD			
<b>Ne 02</b>	CD	ČP - CC	Jičín	Vybraní
	CD			

<b>Po 03</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 04</b>	DO	ST	50 - 60 km	I5, I6
	OD	CT	1 hod.	
<b>St 05</b>	DO	ST	50 - 60 km	I4s, I5, I6
	OD	CT	1 hod.	
<b>Čt 06</b>	DO			
	OD	ST	60 - 70 km	I5, I6
<b>Pá 07</b>	CD	VT	Mladá Boleslav	Vybraní
	CD			
<b>So 08</b>	CD	ČP - CC	Mladá Boleslav	Vybraní
	CD			
<b>Ne 09</b>	CD	IT		
	CD			

<b>Po 10</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 11</b>	DO	ST	50 - 60 km	I5, I6
	OD	CT	1 hod.	
<b>St 12</b>	DO	ST	50 - 60 km	I4s, I5, I6
	OD	CT	1 hod.	
<b>Čt 13</b>	DO			
	OD	ST	60 - 70 km	I5, I6
<b>Pá 14</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	Vyjetí		
<b>So 15</b>	CD	ČP - CC	Louny	
	CD			
<b>Ne 16</b>	CD	IT		
	CD			

<b>Po 17</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 18</b>	DO	ST	50 - 60 km	I5, I6
	OD			
<b>St 19</b>	DO	ST	50 - 60 km	I4s, I5, I6
	OD	CT	1 hod.	
<b>Čt 20</b>	DO			
	OD	ST	50 - 60 km	I4, I5
<b>Pá 21</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	CD	VT	Vybraní	
<b>So 22</b>	CD	IT		
	CD	VT	Vybraní	
<b>Ne 24</b>	CD	IT		
	CD	VT	Vybraní	