

KC KOOPERATIVA JABLONEC N.N. - TRÉNINKOVÝ PLÁN - XIII. CYKLUS

28. srpna - 24. září 2017

Po 28	CD IT			
	CD			
Út 29	CD IT			
	CD			
St 30	CD IT			
	CD			
Čt 31	DO IT			
	OD			
Pá 01	DO IT			
	OD			
So 02	CD MTB - KPŽ	Plzeň		Všichni
	CD			
Ne 03	CD Silniční závod	Lawi Tour		
	CD			

Po 04	DO Regenerace	Vyjetí		
	OD			
Út 05	DO ST	40 - 50 km		I5, I6
	OD ST	50 - 60 km		I4, I5, I6
St 06	DO ST	50 - 60 km		I4s, I5, I6
	OD Silniční kritérium	Plzeň		Vybraní
Čt 07	DO			
	OD Silniční kritérium	Hradec Králové		Všichni
Pá 08	DO Regenerace	Protahování		
	OD Odjezd	Znojmo		
So 09	CD MTB - KPŽ	Znojmo		Všichni
	CD			
Ne 10	CD IT			
	CD			

Po 11	DO Regenerace	Vyjetí + Protahování		
	OD			
Út 12	DO ST	40 - 50 km		I5, I6
	OD ST	50 - 60 km		I4, I5, I6
St 13	DO ST	50 - 70 km		I4s, I5, I6
	OD Silniční kritérium	Plzeň		Vybraní
Čt 14	DO			
	OD CT	1 - 2 hod.		
Pá 15	DO Regenerace	Protahování		
	OD Vyjetí			
So 16	CD IT			
	CD Cyklokros			Vybraní
Ne 17	CD IT			
	CD Cyklokros			Vybraní

Po 18	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
Út 19	DO	ST	40 - 50 km	I5, I6
	OD	CT	1 - 2 hod.	
St 20	DO	ST	50 - 60 km	I4s, I5, I6
	OD	Cyklokros	Praha	
Čt 21	DO			
	OD	ST	60 - 70 km	I5, I6
Pá 22	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	Vyjetí		
So 23	CD	IT		
	CD			
Ne 24	CD	IT		
	CD			