

## KC KOOPERATIVA - TRÉNINKOVÝ PLÁN - I. CYKLUS

25. září - 22. října 2017

<b>Po 25</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 26</b>	DO	ST	40 - 50 km	14, 15, 16
	OD	CT	1 - 1,5 hod.	
<b>St 27</b>	CD	VT - CC	Slaný	
	CD			
<b>Čt 28</b>	CD	ČP - CC	Slaný	Vybraní
	CD			
<b>Pá 29</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	Vyjetí		
<b>So 30</b>	CD	IT		
	CD			
<b>Ne 01</b>	CD	ČP - CC	Veselí nad Lužnicí	Vybraní
	CD			

<b>Po 02</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 03</b>	DO	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	ST	50 - 60 km	14, 15, 16
<b>St 04</b>	DO	ST	60 - 70 km	14s, 15, 16
	OD	CT	1 - 1,5 hod.	
<b>Čt 05</b>	DO			
	OD	ST	50 - 70 km	15, 16
<b>Pá 06</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	VT - CC	Jabkenice	
<b>So 07</b>	CD	ČP - CC	Jabkenice	Vybraní
	CD			
<b>Ne 08</b>	CD	IT		
	CD			

<b>Po 09</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 10</b>	DO	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	CT	1 - 1,5 hod.	
<b>St 11</b>	DO	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	ST	50 - 60 km	14, 15, 16
<b>Čt 12</b>	DO			
	OD	ST	30 - 40 km	15, 16
<b>Pá 13</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	Rozjetí		
<b>So 14</b>	CD	ČP - CC	Hlinsko	Vybraní
	CD			
<b>Ne 15</b>	CD	ČP - CC	Jičín	Vybraní
	CD			

<b>Po 16</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 17</b>	DO	ST	50 - 60 km	I5, I6
	OD	CT	1 - 1,5 hod.	
<b>St 18</b>	DO	ST	50 - 60 km	I5, I6
	OD	ST	50 - 60 km	I4, I5, I6
<b>Čt 19</b>	DO			
	OD	ST	60 - 70 km	I4s, I5, I6
<b>Pá 20</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD			
<b>So 21</b>	CD	IT		
	CD			
<b>Ne 22</b>	CD	IT		
	CD			