

KC KOOPERATIVA - TRÉNINKOVÝ PLÁN - IV. CYKLUS

25. prosince 2017 - 21. ledna 2018

| | |
|--------------|-------|
| Po 25 | CD IT |
| | CD |
| Út 26 | CD IT |
| | CD |
| St 27 | CD IT |
| | CD |
| Čt 28 | CD IT |
| | CD |
| Pá 29 | CD IT |
| | CD |
| So 30 | CD IT |
| | CD |
| Ne 31 | CD IT |
| | CD |

| | |
|--------------|--|
| Po 01 | CD IT |
| | CD |
| Út 02 | CD IT |
| | CD |
| St 03 | DO Atletika |
| | OD |
| | CD VT - CC Vybraní |
| Čt 04 | DO |
| | OD ST Trenažér |
| | CD VT - CC Vybraní |
| Pá 05 | DO Regenerace Protahování |
| | OD |
| | CD VT - CC Vybraní |
| So 06 | CD IT |
| | CD VT - CC Vybraní |
| Ne 07 | CD IT |
| | CD VT - CC Vybraní |

| | | | |
|--------------|----|------------------|---------------------------|
| Po 08 | DO | Atletika | Regenerace - Protahování |
| | OD | | |
| | CD | VT - CC | Vybraní |
| Út 09 | DO | Lyžařský trénink | |
| | OD | Tělocvična | Obratnost, sportovní hry |
| | CD | VT - CC | Vybraní |
| St 10 | DO | Lyžařský trénink | |
| | OD | Posilování | |
| | CD | VT - CC | Vybraní |
| Čt 11 | DO | | |
| | OD | ST | Trenažér |
| Pá 12 | DO | Regenerace | Protahování |
| | OD | | |
| | CD | VT - CC | Vybraní |
| So 13 | CD | IT | |
| | CD | MČR - CC | Mladá Boleslav Vybraní |
| Ne 14 | CD | IT | |
| | CD | | |

| | | | |
|--------------|----|------------------|--------------------------------------|
| Po 15 | DO | Atletika | Regenerace - Protahování |
| | OD | | |
| Út 16 | DO | Lyžařský trénink | |
| | OD | Tělocvična | Obratnost, posilování, sportovní hry |
| St 17 | DO | Lyžařský trénink | |
| | OD | ST | Trenažér |
| Čt 18 | DO | | |
| | OD | Tělocvična | Posilování |
| Pá 19 | DO | Regenerace | Protahování |
| | OD | | |
| So 20 | CD | IT | |
| | CD | | |
| Ne 21 | CD | IT | |
| | CD | | |

IT - individuální trénink: podle možností - kolo, lyže, bazén, tělocvična, hokej, atletika atd.