

KC KOOPERATIVA - TRÉNINKOVÝ PLÁN - VIII. CYKLUS

16. dubna - 13. května 2018

Po 16	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
Út 17	DO	Program školy		
	OD	ST	60 - 70 km	14, 15, 16
St 18	DO	ST	60 - 70 km	14s, 15, 16
	OD	MTBT	1 - 2 hod.	
Čt 19	DO			
	OD	ST	70 - 80 km	15, 16
Pá 20	DO	Regenerace	Protahování + Vyjetí	
	OD			
So 21	CD	ČP - MTB	Praha	
	CD			
Ne 22	CD	ČP - MTB	Praha	
	CD			

Po 23	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
Út 24	DO	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	ST	60 - 70 km	14, 15, 16
St 25	DO	ST	60 - 70 km	14s, 15, 16
	OD	MTBT	1 - 2 hod.	
Čt 26	DO			
	OD	Kritérium	Pardubice	
Pá 27	DO	Regenerace	Protahování + Vyjetí	
	OD			
So 28	CD	KP - časovka jedn.	Hodkovice nad Mohelkou	
	CD			
Ne 29	CD	MTB	Malá Skála	
	CD			

Po 30	CD	IT		
	CD			
Út 01	CD	Silniční závod	Lysá nad Labem	Pavé Tour
	CD			
St 02	DO	ST	40 - 50 km	15, 16
	OD	MTBT	1 - 2 hod.	
Čt 03	DO			
	OD	ST	60 - 70 km	15, 16
Pá 04	DO	Regenerace	Protahování + Vyjetí	
	OD			
So 05	CD	ČP - MTB	Brno	
	CD			
Ne 06	CD	ČP - MTB	Brno	
	CD			

Po 07	CD IT		
	CD		
Út 08	CD IT		
	CD		
St 09	DO ST	60 - 70 km	I4s, I5, I6
	OD MTBT	1 - 2 hod.	
Čt 10	DO		
	OD ST	70 - 90 km	I5, I6
Pá 11	DO Regenerace	Protahování + Vyjetí	
	OD		
So 12	CD Odjezd do Milevska		
	CD		
Ne 13	CD ČP - silniční závod	Milevsko	
	CD		