

KC KOOPERATIVA - TRÉNINKOVÝ PLÁN - II. CYKLUS

29. října - 25. listopadu 2018

Po 29	CD IT		
	CD		
Út 30	CD IT		
	CD		
St 31	DO ST	50 - 60 km	14s, 15, 16
	OD CT	1 - 1,5 hod.	
Čt 01	DO		
	OD ST	60 - 70 km	15, 16
Pá 02	DO IT	Protahování	
	OD		
So 03	CD IT		
	CD		
Ne 04	CD IT		
	CD		

Po 05	DO Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD Posilování		
Út 06	DO ST	50 - 60 km	15, 16
	OD CT	1 - 1,5 hod.	
St 07	DO ST	50 - 60 km	14s, 15, 16
	OD CT	1 - 1,5 hod.	
Čt 08	DO		
	OD Technická příprava		
Pá 09	DO Regenerace	Protahování	
	OD VT - CC	Kolín	
So 10	CD ČP - CC	Kolín	
	CD		
Ne 11	CD ČP - CC	Čáslav	
	CD		

Po 12	DO Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD Posilování		
Út 13	DO ST	50 - 60 km	14, 15, 16
	OD CT	1 - 1,5 hod.	
St 14	DO ST	50 - 60 km	14s, 15, 16
	OD CT	1 - 1,5 hod.	
Čt 15	DO		
	OD ST	50 - 70 km	15, 16
Pá 16	DO Regenerace	Protahování	
	OD Regenerace	Vyjetí	
So 17	CD IT		
	CD		
Ne 18	CD IT		
	CD		

Po 19	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování
	OD	Posilování	
Út 20	DO	ST	45 - 55 km I4, I5, I6
	OD	CT	1 - 1,5 hod.
St 21	DO	ST	50 - 70 km I4s, I5, I6
	OD	CT	1 hod.
Čt 22	DO		
	OD	Technická příprava	
Pá 23	DO	Regenerace	Protahování
	OD	Regenerace	Vyjetí
So 24	CD	KP - CC	Louny
	CD		
Ne 25	CD	IT	
	CD		