

# KC KOOPERATIVA - TRÉNINKOVÝ PLÁN - III. CYKLUS

26. listopadu - 23. prosince 2018

<b>Po 26</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 27</b>	DO	CT	2 hod.	
	OD	Tělocvična	Obratnost, sportovní hry	
<b>St 28</b>	DO	ST	50 - 60 km	I4s, I5, I6
	OD	CT	1 - 2 hod.	
<b>Čt 29</b>	DO	Lékařské testy		
	OD	Spinning	2 hod.	
<b>Pá 30</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD			
<b>So 01</b>	CD	ČP - CC	Třebíč	Vybraní
	CD			
<b>Ne 02</b>	CD	IT		
	CD			

<b>Po 03</b>	CD	VT - CC	Jablonec nad Nisou	
	CD			
<b>Út 04</b>	CD	VT - CC	Jablonec nad Nisou	
	CD			
<b>St 05</b>	CD	VT - CC	Jablonec nad Nisou	
	CD			
<b>Čt 06</b>	DO			
	OD	Technická příprava		
<b>Pá 07</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	VT - CC	Jabkenice	
<b>So 08</b>	CD	ČP - CC	Jabkenice	
	CD			
<b>Ne 09</b>	CD	IT		
	CD			

<b>Po 10</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 11</b>	DO	ST	50 - 60 km	I4, I5, I6
	OD	CT + Tělocvična		
<b>St 12</b>	CD	VT - CC	Mladá Boleslav	
	CD			
<b>Čt 13</b>	DO			
	OD	Volno		
<b>Pá 14</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD	VT - CC	Mladá Boleslav	
<b>So 15</b>	CD	MČR - CC	Mladá Boleslav	
	CD			
<b>Ne 16</b>	CD	IT		
	CD			

<b>Po 17</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
<b>Út 18</b>	DO	ST	50 - 60 km	I5, I6
	OD	Tělocvična	2 hod.	
<b>St 19</b>	DO	Pěší túra		
	OD			
<b>Čt 20</b>	DO			
	OD	Tělocvična		
<b>Pá 21</b>	DO	Regenerace	Protahování	
	OD			
<b>So 22</b>	CD	IT		
	CD			
<b>Ne 23</b>	CD	IT		
	CD			