

# KC KOOPERATIVA - TRÉNINKOVÝ PLÁN - IV. CYKLUS

24. prosince 2018 - 20. ledna 2019

<b>Po 24</b>	CD	Volno	
	CD		
<b>Út 25</b>	CD	IT	Kolo, běžky, atletika, bazén
	CD		
<b>St 26</b>	CD	IT	Kolo, běžky, atletika, bazén
	CD		
<b>Čt 27</b>	CD	IT	Kolo, běžky, atletika, bazén
	CD		
<b>Pá 28</b>	CD	IT	Kolo, běžky, atletika, bazén
	CD		
<b>So 29</b>	CD	IT	Kolo, běžky, atletika, bazén
	CD		
<b>Ne 30</b>	CD	IT	Kolo, běžky, atletika, bazén
	CD		

<b>Po 31</b>	CD	IT	Kolo, běžky, atletika, bazén
	CD		
<b>Út 01</b>	CD	IT	Kolo, běžky, atletika, bazén
	CD		
<b>St 02</b>	CD	IT	Kolo, běžky, atletika, bazén
	CD		
<b>Čt 03</b>	DO		
	OD	ST	Trenažér
<b>Pá 04</b>	DO	Regenerace	Protahování
	OD		
<b>So 05</b>	CD	IT	
	CD		
<b>Ne 06</b>	CD	IT	
	CD		

<b>Po 07</b>	DO	Regenerace	Protahování
	OD	Posilování	
<b>Út 08</b>	DO	Lyžařský trénink	Běžky
	OD	Tělocvična	2 hod.
<b>St 09</b>	DO	Lyžařský trénink	Běžky
	OD	ST	Trenažér
<b>Čt 10</b>	DO		
	OD	Tělocvična	2 hod.
<b>Pá 11</b>	DO	Regenerace	Protahování
	OD		
<b>So 12</b>	CD	IT	
	CD		
<b>Ne 13</b>	CD	IT	
	CD		

<b>Po 14</b>	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování
	OD	Posilování	
<b>Út 15</b>	CD	I. zimní VT	
	CD		
<b>St 16</b>	CD	I. zimní VT	
	CD		
<b>Čt 17</b>	CD	I. zimní VT	
	CD		
<b>Pá 18</b>	DO	Regenerace	Protahování
	OD		
<b>So 19</b>	CD	IT	
	CD		
<b>Ne 20</b>	CD	IT	
	CD		

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