

KC KOOPERATIVA - TRÉNINKOVÝ PLÁN - VIII. CYKLUS

15. dubna - 12. května 2019

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

Po 22	CD	IT		
	CD			
Út 23	DO	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	ST	60 - 70 km	14, 15, 16
St 24	DO	ST	60 - 70 km	14s, 15, 16
	OD	MTBT	1 - 2 hod.	
Čt 25	DO			
	OD	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	Kritérium	Pardubice	Kadeti, Junioři
Pá 26	DO	Regenerace	Protahování + Vyjetí	
	OD			
So 27	CD	ČP - MTB	Touškov	
	CD			
Ne 28	CD	ČP - MTB	Touškov	
	CD			

Po 29	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování	
	OD			
Út 30	DO	ST	50 - 60 km	15, 16
	OD	ST	50 - 60	14, 15, 16
St 01	CD	MTB XCO	Držkov	
	CD			
Čt 02	DO			
	OD	ST	60 - 80 km	15, 16
Pá 03	DO	Regenerace	Protahování + Vyjetí	
	OD			
So 04	CD	IT		
	CD			
Ne 05	CD	IT		
	CD			

Po 06	DO	Regenerace	Vyjetí + Protahování
	OD		
Út 07	DO	MTBT	2 - 2,5 hod.
	OD	ST	50 - 60 km I4, I5, I6
St 08	DO	ST	60 - 70 km I4s, I5, I6
	OD	MTBT	1 - 2 hod.
Čt 09	DO		
	OD	ST	70 - 80 km I5, I6
Pá 10	DO	Regenerace	Protahování + Vyjetí
	OD		
So 11	CD	ČP - MTB	Pec pod Sněžkou
	CD		
Ne 12	CD	ČP - MTB	Pec pod Sněžkou
	CD		