

Treninkovy denik - Martin Horvath

[DENIK](#)
[SOUHRNY](#)
[ZAVODY](#)
[TESTY](#)
[NEMOCI](#)
[ROCNI CYKLY](#)
[PLAN](#)
[NASTAVENI](#)
[PROFIL](#)

TÝDENNÍ ZÁZNAM TRÉNINKU

Týden: Rok:

Číslo cyklu: VII / 2

Od: 26.02.18

Do: 04.03.18

Poznámky

Pondělí

Datum 26.02.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



Úterý

Datum 27.02.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



-rozběhání 4 kolečka
 -dynamický strečink za chůze
 -rozvoj dolních končetin - skákání po jedné noze, snožmo, stranou, mateniky
 -závody ve dvojicích za použití koberečku (tažení a tlačení se ve dvojici)
 -posilování tabata - horní končetiny
 - 30 min hry fotbal a florbal

Středa

Datum 28.02.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



Čtvrtek

Datum 01.03.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



Pátek

Datum 02.03.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



Sobota

Datum 03.03.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



Neděle

Datum 04.03.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



TÝDENNÍ SOUČTY OTU A STU

ČZ REG DNY JED ZN

brány kroky běh dřepy kliky trén shyb plav kolo an bě

