

## Treninkový deník - Martin Horváth

[DENÍK](#)
[SOUHRNY](#)
[ZÁVODY](#)
[TESTY](#)
[NEMOCI](#)
[ROČNÍ CYKLY](#)
[PLÁN](#)
[NASTAVENÍ](#)
[PROFIL](#)

### TÝDENNÍ ZÁZNAM TRÉNINKU

Týden:  Rok:  [Zobrazit](#)

[Předchozí týden](#)
[Následující týden](#)

Číslo cyklu: VII / 3

Od: 05.03.18

Do: 11.03.18

Poznámky

#### Pondělí

Datum 05.03.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Úterý

Datum 06.03.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



-rozběhání -4 kolečka  
 -běh v hadovi  
 -běh ve dvojicích s přeskokováním lavičky  
 -přehazování medicinbalu ve skupině  
 -kruhový trénink- 3 kola, časový interval 1 min pro cvik , přestávka mezi sériemi- sklapovačky, kliky na -overballu, abdukce a addukce v kyčelním kloubu za pomoci expandéru, přeskoky lavičky snožmo  
 -30 min hry fotbal a florbal

#### Středa

Datum 07.03.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Čtvrtek

Datum 08.03.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Pátek

Datum 09.03.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Sobota

Datum 10.03.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Neděle

Datum 11.03.  
 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

