

## 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: X / 2

Od: 21.05.18 Do: 27.05.18

Poznámky

#### Pondělí

Datum 21.05.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Úterý

Datum 22.05.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Středa

Datum 23.05.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Čtvrtek

Datum 24.05.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



-rozběhání 800m  
 -atletická abeceda  
 -rovinky ve dvojicích 50m  
 -800m na čas  
 -intervalový trénink ,400,600,800,600,400 m na 90% mezi intervaly 400m výklus  
 -statický strečink

#### Pátek

Datum 25.05.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Sobota

Datum 26.05.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Neděle

Datum 27.05.  
 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

