

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 / 3

Od: 28.05.18

Do: 03.06.18

Poznámky

Pondělí

Datum 28.05.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



Úterý

Datum 29.05.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



-rozběhání 700m
 -dynamický strečink
 -běh lesem 2 km
 -2xrovinka 100m sprint ve dvojicích
 -1km běh
 -parkour hřiště- shyby, vznosy, sklopka , kliky, cvičení na koordinaci pohybu a na rovnováhu
 -1km běh
 -statický strečink

Středa

Datum 30.05.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



běh 4 km

Čtvrtek

Datum 31.05.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



běh 7 km

Pátek

Datum 01.06.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



Sobota

Datum 02.06.
 Místo
 Počasí
 Ranní TF



Neděle

Datum 03.06.
 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

