

### Tréninkový plán VT únor 2018

			<b>únor 2018</b>	veslo km	veslo ZV1	veslo ZV2	veslo ANP	veslo min	běh	posil	osta.
sobota	24. 2.	I.	veslování C2 test ANP + vyjetí	11	25	10	10	55	0	0	0
		II.	veslování 90', celost + cvičení	18	90	0	0	90	0	0	0
		III.	Protahování 20'	0	0	0	0	0	0	0	0
neděle	25. 2.	I.	rozběhání, běh 3000 m, vyklusání	0	0	0	0	0	40	0	0
		II.	Veslování 60', celost + cvičení	12	60	0	0	60	0	0	0
		III.	Veslování 90', 4x8'/2'	18	58	32	0	90	0	0	0
		IV.	Protahování 20'	0	0	0	0	0	0	0	0
pondělí	26. 2.	I.	Veslování 90', posilovna na vodě	18	78	0	12	90	0	0	0
		II.	posilovna - kompenzace 40'	0	0	0	0	0	0	40	0
		III.		0	0	0	0	0	0	0	0
<b>celkem</b>				<b>77</b>	<b>311</b>	<b>42</b>	<b>22</b>	<b>385</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>0</b>

veslování	385
běh	40
posilovna	40
ostatní	0
<b>celkem</b>	<b>465</b>
hodin	<b>7,8</b>