

### Tréninkový plán VT listopad

			<b>listopad 2018</b>	veslo km	veslo ZV1	veslo ZV2	veslo ANP	veslo min	běh	posil	osta.
sobota	3. 11.	I.	veslování C2 test ANP + vyjetí	11	25	10	10	55	0	0	0
		II.	veslování 80', celost + cvičení	16	80	0	0	80	0	0	0
		III.	Protahování 60'	0	0	0	0	0	0	0	0
neděle	4. 11.	I.	rozběhání, běh 3000 m, vyklusání	0	0	0	0	0	40	0	0
		II.	Veslování 40', celost + cvičení	8	40	0	0	40	0	0	0
		III.	Posilovna kompenzace 60'	0	0	0	0	0	0	60	0
		IV.	Veslování 6x6'	16	44	36	0	80	0	0	0
pondělí	5. 11.	I.	Veslování 80', 4x 2000 m	16	50	10	20	80	0	0	0
		II.	Veslování 60', celost + cvičení	12	60	0	0	60	0	0	0
		III.		0	0	0	0	0	0	0	0
<b>celkem</b>				<b>79</b>	<b>299</b>	<b>56</b>	<b>30</b>	<b>395</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>0</b>

veslování	395
běh	40
posilovna	60
ostatní	0
<b>celkem</b>	<b>495</b>
hodin	<b>8,3</b>