

Tréninkový plán VT říjen

			říjen 2015	veslo km	veslo ZV1	veslo ZV2	veslo ANP	veslo min	běh	posil	osta.
sobota	24. 10.	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 30'	0	0	0	0	0	0	0	0
neděle	25. 10.	I.	Veslování 80', 6x1500 m	16	50	30	0	80	0	0	0
		II.	Posilovna 30' test ČR + doplňky	0	0	0	0	0	0	30	0
		III.	Veslování 70', celost + cvičení	14	70	0	0	70	0	0	0
		IV.	Protahování 30'	0	0	0	0	0	0	0	0
pondělí	26. 10.	I.	rozběhání, běh 3000 m, vyklusání	0	0	0	0	0	40	0	0
		II.	Veslování 80', celost + cvičení	16	80	0	0	80	0	0	0
		III.		0	0	0	0	0	0	0	0
celkem				73	305	40	10	365	40	30	0

veslování	365
běh	40
posilovna	30
ostatní	0
celkem	435
hodin	7,3