

Tréninkový plán

			říjen 2024	veslo km	veslo ZV1	veslo ZV2	veslo ANP	veslo min	běh	posil	osta.
pátek	18. 10.	I.	veslování C2 test ANP	9	15	10	10	45	0	0	0
		II.	Veslování 40', celost + cvičení	8	40	0	0	40	0	0	0
		III.	veslování 90', ZV1	18	70	20	0	90	0	0	0
		IV.	strečink 40'								
sobota	19. 10.	I.	Běh 20'						20		
		II.	C2 3x 20'fz 20	18	30	50	10	90	0	0	0
		III.	Veslování 40', celost + cvičení	8	40	0	0	40	0	0	0
		IV.	Posilovna 60'	0	0	0	0	0	0	60	0
		V.	veslování 80', ZV1	16	60	20	0	80	0	0	0
		VI.	strečink 30'								
neděle	20.10	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.	Veslování 90', 5x1500 m, FZ 22 - 28	18	40	10	20	90	0	0	0
celkem				103	335	110	40	515	60	60	0

veslování	515
běh	60
posilovna	60
ostatní	0
celkem	635
hodin	10,6