

Tréninkový plán

| | | | | říjen 2024 | | | | | | | |
|---------------|---------|------|-------------------------------------|-------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|----------|
| | | | | veslo km | veslo ZV1 | veslo ZV2 | veslo ANP | veslo min | běh | posil | osta. |
| pátek | 18. 10. | I. | Veslování 70' celost + technika | 12 | 40 | 20 | 0 | 60 | 0 | 0 | 0 |
| | | | strečink 60' | | | | | | | | |
| sobota | 19. 10. | I. | veslování C2 test ANP | 9 | 15 | 10 | 10 | 45 | 0 | 0 | 0 |
| | | II. | Veslování 40' celost + technika | 8 | 40 | 0 | 0 | 40 | | 0 | 0 |
| | | III. | veslování 80', ZV1 - ZV2 | 16 | 60 | 20 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 |
| | | | strečink 60' | | | | | | | | |
| 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. | Posilovna 60' | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 0 |
| | | IV. | Veslování 5x6'/3' ZV2, FZ 18 - 22 | 14 | 40 | 30 | 0 | 70 | 0 | 0 | 0 |
| pondělí | 21. 10. | I. | Veslování 90', 5x1500 m, FZ 22 - 30 | 18 | 40 | 10 | 20 | 90 | 0 | 0 | 0 |
| celkem | | | | 73 | 275 | 90 | 30 | 425 | 40 | 60 | 0 |

| | |
|---------------|------------|
| veslování | 425 |
| běh | 40 |
| posilovna | 60 |
| ostatní | 0 |
| celkem | 525 |
| hodin | 8,8 |