

# Tréninkový plán

Budyně nad Ohří

Tréninkový plán			
Den	Co	Výsledek	Pocit ze sebe
Pondělí	Prkno - (2x 1:30 min), židle (2x 2:30 min)		
Úterý	30x sedleh, 30x dřep s výskokem, 200x přeskok přes švihadlo		
Středa	Práce s míčem - točení kolem hlavy, točení kolem trupu, osmičky mezi nohama		
Čtvrtek	300x přeskok přes švihadlo		
Pátek	Výběh - 2 km - čas na km pod 7:00 minut.		
Sobota	VOLNO		
Neděle	Volnočasová aktivita (chůze, běžky, bruslení, kolo, atd...)		