

### Tréninkový plán VT říjen

			<b>říjen 2019</b>	veslo km	veslo ZV1	veslo ZV2	veslo ANP	veslo min	běh	posil	osta.
pátek	18.10.	I.	Veslování 50' celost + technika	10	50	10	10	50	0	0	0
sobota	19.10.	I.	veslování C2 test ANP + vyjetí	11	25	10	10	55	0	0	0
		II.	Běh 30' lehce	0	0	0	0	0	30	0	0
		III.	veslování 80', celost + cvičení	16	80	0	0	80	0	0	0
		IV.	Posilovna kompenzace 60'	0	0	0	0	0	0	60	0
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 6x5'	14	40	30	0	70	0	0	0
		IV.	Protahování 80'	0	0	0	0	0	0	0	0
pondělí	21.10.	I.	Veslování 70', 4x 6'	14	40	10	20	70	0	0	0
		II.	Veslování 50', celost + cvičení	10	50	0	0	50	0	0	0
<b>celkem</b>				<b>73</b>	<b>275</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>365</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>0</b>

veslování	365
běh	70
posilovna	60
ostatní	0
celkem	<b>495</b>
hodin	<b>8,3</b>