

Pá	4.12.15	1	Běh	Rozvičení 20' + Běh test 3km + 20'výklus (60') celkem	3-4		
		2	veslov	rozveslování 15'/3000m celostní veslování zaměřené na techniku celkem 80' (videorozbor)	2-3	18-21	
		3	veslo	veslování posilovna/Tempovky v případě nepříznivého počasí posilovna uvnitř - těžkoatletická + vyjetí ergo/kolo 40'	2-3		
		4	stre	30' strečing			
So	5.12.15	1	běh	běh intenzita ZV 1 30'			
		2	veslov	voda/trenažer(dle počasí) 2x 30' se změnou frekvence(3x 20')	2-4	22-26	5'
		3	Hra	basketball 60'	1-2		
		4	Plav	regenerační plavání, střídání plaveckých způsobů 60'	1-2		
Ne	6.12.15	1	běh	běh intenzita ZV 1 30'	2		
		2	pos	rozvičení 15' posilovna vlastní hmotností - kruhové 4x 8'/4' + vyjetí ergo/kolo 30'	2-3		
		3	veslo	veslování ZV 1 technika, cvičení 90'	2-3	19-20	
		4	běh	výklus 20'	1-2		