

Tréninkový plán

			březen 2024	veslo km	veslo ZV1	veslo ZV2	veslo ANP	veslo min	běh	posil	osta.
pátek	1. 3.	I.	Veslování 70' celost + technika	12	40	20	0	60	0	0	0
			strečink 60'								
sobota	2. 3.	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	3. 3.	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	4. 3.	I.	Veslování 40' před snídaní	8	40	0	0	40			
		II.	Veslování 90', 5x1500 m, FZ 24 - 30	18	40	10	20	90	0	0	0
celkem				81	315	90	30	465	40	60	0

veslování	465
běh	40
posilovna	60
ostatní	0
celkem	565
hodin	9,4