

Tréninkový plán VT březen 2017

			březen 2017	veslo km	veslo ZV1	veslo ZV2	veslo ANP	veslo min	běh	posil	osta.
sobota	4. 3.	I.	veslování C2 test ANP + vyjetí	11	25	10	10	55	0	0	0
		II.	veslování 90', celost + cvičení	18	90	0	0	90	0	0	0
		III.	Protahování 20'	0	0	0	0	0	0	0	0
neděle	5. 3.	I.	rozběhání, běh 3000 m, vyklusání	0	0	0	0	0	40	0	0
		II.	Veslování 60', celost + cvičení	12	60	0	0	60	0	0	0
		III.	Veslování 90', 4x8'/2'	18	58	32	0	90	0	0	0
		IV.	Protahování 20'	0	0	0	0	0	0	0	0
pondělí	6. 3.	I.	Veslování 90', posilovna na vodě	18	78	0	12	90	0	0	0
		II.		0	0	0	0	0	0	0	0
		III.		0	0	0	0	0	0	0	0
celkem				77	311	42	22	385	40	0	0

veslování	385
běh	40
posilovna	0
ostatní	0
celkem	425
hodin	7,1