

Košice, 13.10.2013

Vážené kolegyně, kolegovia

Zasielam Vám tréningy zo sústreďenia repre-družstva top-juniorov a seniorov v Poznani/POL (30.9.-10.10.2013), ako ich mám vo svojom tréningovom denníku (Excel tvar, po týždňoch). V niektorých prípadoch (Dano Vácval, Baška Mišendová, Rebeca Polomčáková, v 2.-hom týždni aj Palo Fázik a Ivan Fratrič) vytvalostné časti tréningov nahradzovali vlastným programom. Podobne mali - po konzultácii a doporučení fyzioterapeutom, p.Beata - upravené tréningy i účastníci so svalovými problémami.

V prípade nejasností použitých skratiek a Vášho záujmu – napíšte (jskala@nexta.sk) alebo zodpoviem telefonicky (0905 859 771).

T-40 30.9.-6.10.2013					
	DZ	JZ	HZ-voda	HZ-sucho	Kilometráž
Po	1	1	2:00	1:30	6000
Ut	1	2	4:00	1:30	11500
Str	1	2	4:00	1:30	12200
Štv	1	1	2:00		5900
Pia	1	2	4:00	1:00	12100
So	1	2	4:00	1:00	12100
Ne	1	2	3:55	1:00	11700
Súčet	7	12	23:55	7:30	71500

T-41 7.-10.10.2013					
	DZ	JZ	HZ-voda	HZ-sucho	Kilometráž
Po	1	1	2:00		5900
Ut	1	2	4:00	1:00	12850
Str	1	2	4:00	1:00	11800
Štv					0
Pia					0
So					0
Ne					0
Súčet	3	5	10:00	2:00	30550

S pozdravom,

Skála Juraj