TRÉNINGOVÝ DENNÍK

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Deň** | **Názov tréningu** | **Trvanie** |  |
| Pondelok 13.12 | Cvičenie | 90 minút |  |
| Utorok 14.12 | Turistika | 90 minút (5 km) |  |
| Streda 15.12 | Cvičenie | 90 minút |  |
| Štvrtok 16.12 | Cvičenie/Beh | 40 minút/20 minút( 3 km) |  |
| Piatok 17.12 | Turistika | 80 minút(4 km) |  |
| Sobota 18.12 | Turistika | [160 minút(8 km)](https://en.mapy.cz/s/nugubotedu) |  |
| Nedeľa 19.12 | Beh | 65 minút (12 km) |  |
| Pondelok 20.12 | Cvičenie | 90 minút |  |
| Utorok 21.12 | - | - |  |
| Streda 22.12 | Cvičenie | 90 minút |  |
| Štvrtok 23.12 | - | - |  |
| Piatok 24.12 | - | - |  |
| Sobota 25.12 | Turistika | 80 minút(4 km) |  |
| Nedeľa 26.12  Pondelok 27.12 | -  Cvičenie/Turistika | -  90 minút/ 90 minút(5 km)s |  |