

Tréninkový plán

			březen 2024	veslo km	veslo ZV1	veslo ZV2	veslo ANP	veslo min	běh	posil	osta.
pátek	1. 3.	I.	veslování C2 test ANP	9	15	10	10	45	0	0	0
		II.	Veslování 75' celost + technika	15	75			75			
		III.	Veslování 90' ZV1 strečink 60'	18	70	20	0	90	0	0	0
sobota	2. 3.	I.	20' lehce	0	0	0	0	0	20	0	0
		II.	Trenažér 3x 20' FZ 20	18	30	30	30	90			
		III.	Běh 30' regenerace	0	0	0	0	0	30	0	0
		IV.	Posilovna 60'	0	0	0	0	0	0	60	0
		V.	veslování 70', ZV1 - ZV2 strečink 60'	14	50	20	0	70	0	0	0
neděle	3. 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 5x6'/3' ZV2, FZ 18 - 22	14	40	30	0	70	0	0	0
celkem				100	340	110	40	500	90	60	0

veslování	500
běh	90
posilovna	60
ostatní	0
celkem	650
hodin	10,8