

Běžeccký tréninkový plán na listopad 2022

- 1.11. - Dráha: 200m, počet opakování dle výkonnosti
- 2.11. - TV: 1 x 2 km, start - start (po Ecce Homo)
- 8.11. - Kopce: horní konce letňáků, počet opakování dle výkonnosti
- 9.11. - TV: 2 x 1,5 km, po cyklostezce na Babice
- 15.11.- Dráha: pyramida, 100-200-300-200-100
- 16.11.- TV: 1 x 2 km, start - start
- 22.11.- Kopce: letňáky, od mostku s přeběhem
- 23.11.- TV: 2 x 1,5 km, po cyklostezce na Babice
- 29.11.- Dráha: 200m, počet opakování dle výkonnosti
- 30.11.- TV: 1 x 2 km, start – start