

# Běžecký tréninkový plán na únor 2023

- 7.2. Intervaly: 200 m - počet opakování dle výkonnosti. <https://mapy.cz/s/curodokema>
- 8.2. TV: 2 x 2 km - start Ecce Homo - starý start, tam a zpátky. <https://mapy.cz/s/covocojavo>
- 9.2. Společný čtvrtek - Primka Šnyt - salónek
- 14.2. Kopce: letňáky - od mostku s přeběhem. <https://mapy.cz/s/betulapase>
- 15.2. TV: 2 x 1,5 km, po cyklostezce do Babic a zpět. <https://mapy.cz/s/bodujadabu>
- 21.2. Intervaly: volně po cyklostezce do Lužic a zpátky od lampy k lampě.  
<https://mapy.cz/s/jopazusula>
- 22.2. TV: 2 x 2 km - start Ecce Homo - starý start, tam a zpátky. <https://mapy.cz/s/copanojose>
- 24.- 26.2. Víkendové soustředění.
- 28.2. Kopce: horní konce letňáků, počet opakování dle výkonnosti. <https://mapy.cz/s/hujohehudu>
- 1.3. TV: 2 x 1,5 km, po cyklostezce do Babic a zpět. <https://mapy.cz/s/pabatelahu>

Několik informací k tréninkům.

Sraz na trénink je úterý v 17:00 a ve středu 17:15.

Prosím o potvrzení jestli přijдете na trénink a který den. Nejpozději v den tréninku do 15:00.

Jestli máte nějaké připomínky či dotazy k tréninku tak se nebojte zeptat.

Děkuji, že chodíte na trénink.