

Datum	Den	Čas		Místo	Popis tréninku	Tréninková náplň
		Od	Do			
9.12.2024	Pondělí			Bedřichov	Soustředění Bedřichov Dopo: LYk II.; 2:00; rovnoměrně + technika Odp: LYk II.; 1:45; rovnoměrně + technika	LY
10.12.2024	Úterý			Bedřichov	Soustředění Bedřichov Dopo: LYk II.; 2:00; rovnoměrně + technika Odp: LYb II.; 1:45; rovnoměrně + technika	LY
11.12.2024	Středa			Bedřichov	TVO	LY
12.12.2024	Čtvrtek			Bedřichov	Soustředění Bedřichov Dopo: LYb II.; 1:45; rovnoměrně + technika Odp: LYk II.; 0:45; rozjetí, vyjetí + LYb III.; 0:07; závod 2 km (hromadný start)	LY
13.12.2024	Pátek			Bedřichov	Soustředění Bedřichov Dopo: LYb II.; 0:45; rozjetí, vyjetí + LYb III.; 0:07; závod 2 km (intervalový start) Odp: LYk II.; 2:15; rovnoměrně	LY
14.12.2024	Sobota			Bedřichov	Soustředění Bedřichov Dopo: LYk II.; 1:30; rovnoměrně, technika, vyjetí + LYk IV.; 4x 0:01; sprinterské závody Odp: LYb II.; 1:30; rovnoměrně, technika, vyjetí + LYb IV.; 4x 0:01; sprinterské závody	LY
15.12.2024	Neděle			Bedřichov	Soustředění Bedřichov Dopo: LYb II.; 2:00; technika, hry, obratnost, rovnováha	
16.12.2024	Pondělí				TVO	
17.12.2024	Úterý				TVO - individuální regenerace	Slo, HR, RE
18.12.2024	Středa				TVO	
19.12.2024	Čtvrtek	17:00	18:15	Nové Město	LYb; 1:00; rovnoměrně, technika	LY
20.12.2024	Pátek				TVO	
21.12.2024	Sobota	10:00	14:30	Nové Město	Dopo.: LYk II.; 2:00; rovnoměrně, technika Odp.: LYk II.; 1:30; rovnoměrně + rychlost Alternativně Závody Boží Dar	LY
22.12.2024	Neděle	10:00	12:00	Nové Město	LYb; 1:30; rovnoměrně, technika	
23.12.2024	Pondělí				TVO	
24.12.2024	Úterý	10:00	14:30		TVO	LY
25.12.2024	Středa	10:00	14:30		TVO	LY
26.12.2024	Čtvrtek	10:00	14:30	Nové Město	Vánoční soustředění NM - v případě dobrých sněhových podmínek Dopo: LYk II.; 1:45; rovnoměrně, technika	LY
27.12.2024	Pátek	10:00	14:30	Nové Město	Vánoční soustředění NM Dopo: LYk II.; 1:45; rovnoměrně, technika Odp: LYk II.; 1:00; rozjetí, vyjetí + LYk III.; 0:30; střídák	LY
28.12.2024	Sobota	10:00	14:30	Nové Město	Dopo.: LYb II.; 1:45; rovnoměrně + technika Odp: LYk II.; 1:00; rozjetí, vyjetí + LYb III.; 3x 0:05; opakované úseky (700 m)	LY
29.12.2024	Neděle	10:00	14:30	Nové Město	Zahajovací závody	LY
30.12.2024	Pondělí	10:00	14:30	Nové Město	Dopo.: LYb; 1:30; rovnoměrně + technika Odp.: LYb II.; 1:30; štafety + rychlé úseky + zapracování, vyjetí	LY
31.12.2024	Úterý				TVO	LY
1.1.2025	Středa				TVO	
2.1.2025	Čtvrtek	15:30	17:00	Nové Město	LYk II.; 1:00; rovnoměrně, technika, sprinty	LY
3.1.2025	Pátek				TVO	
4.1.2025	Sobota			Boží Dar	Závody Štít Krušných hor	LY
5.1.2025	Neděle			Boží Dar	Závody Štít Krušných hor - toto bude ještě potvrzeno s ohledem na propozice	LY