

PLÁN TRENAŽERŮ - ZIMNÍ PŘÍPRAVA 2021 - 2022 OD 28. 10. 2021

T	Pondělí														Úterý														Středa														Čtvrtek														Pátek														Sobota														Neděle																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
8:00 - 9:00																																																																																																							
9:00 - 10:00																																																																										P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P															
10:00 - 11:00																																																																										P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P															
11:00 - 12:00																																																																										P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P															
12:00 - 13:00																																																																																																							
13:00 - 14:00																																																																																																							
14:00 - 15:00																																																																										H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H															
15:00 - 16:00	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H																														
16:00 - 17:00	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	L	L	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	L	L	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	L	L	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	L	L	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P																													
17:00 - 18:00	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	L	L	L	L	L	L	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	L	L	L	L	L	L	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	L	L	L																																									
18:00 - 19:00																																																																																																							
19:00 - 20:00																																																																																																							

- Legenda:
- P Skupina Lukáše Pavlovského
  - L Skupina Lenky Pavlovské
  - H Skupina Hanky a Bessi
  - V Skupina masters a rekreačních veslařů
  - Volný trenážer