

1/VI

Po 18.9.	TVo
Út 19.9.	17:00-18:45 Doubravka (kdo přijede na KO, tak 16:45 Koper.) IM tech., BEh I úseky 30'' kopec. Výklus, dle času a chuti volejbal
St 20.9.	16:45-18:30 Altenberg KLk S úseky 3'5'
Čt 21.9.	17:00-18:45 Buz. Posilko, DY, HR
Pá 22.9.	TVo
So 23.9.	9:30-16:00 NM 1. IM na Lounské (MLD i.1, STD i.3) 2. Překážkový kros 3. Kratší SI a výklus
Ne 24.9.	DOP 9:30-11:15 Milada KLb modelový Z sprint (3/4 x 1,4 km) ODP MLD lehce SIO doma, STD buď doma nebo spolu Koperníkovka

2/VI

Po 25.9.	TVo
Út 26.9.	16:45-18:30 Milada Zprac. krátká SIO. KLk technika, sprinty, i.1
St 27.9.	16:45-18:30 Milada KLb I úseky 1/2' naplno Po dojetí výklus
Čt 28.9.	TVo Lehký výklus 0:20-0:30 Zatahat gumy 4-5 x 1'
Pá 29.9.	MČR KL Liberec Ostatní TVo
So 30.9.	MČR KL Liberec Ostatní indiv. BE úseky i.4
Ne 1.10.	MČR KL Liberec Ostatní indiv. KL i.1 a SIO

3/VI

Po 2.10.	TVo, RE
Út 3.10.	TVo (STD: v období Út-Čt 1x SIO. Domluvíme se, zda indiv. nebo společně. Po závodech klidně 2 dny TVo.)
St 4.10.	16:30-18:00 Milada KLb technika, i.7, delší i.1
Čt 5.10.	STD DOP 8:30 Ústí testy spiro, ODP TVo MLD indiv. SIO cca 0:30 a výklus s DY (6 sérií x 30 odrazů)
Pá 6.10.	MLD TVo STD1: indiv. BEh 1:00 i.1, vlož. DY 7x30 odrazů STD2: indiv. n. spolu K BEh + IM + DY, celkem cca 2:00
So 7.10.	9:45 Dubí lázně výjezd KLk na hory (STD2 9:20 Novosedlice) ODP na chatě SIs na KLb, vyjetí KLb
Ne 8.10.	MLD: Účast na závodech KL Adolfov STD: 9:30 Krupka pod lanovkou, BEh i.1 na Adolfov, tam účast na záv. KL (tréninkově)

4/VI

Po 9.10.	TVo, RE
Út 10.10.	17:00-18:45 Buz. Testy na dráze, SIO, DY
St 11.10.	STD 16:30-18:30 Krupka lanovka. Nahoru na Komárku úseky IM i.4, dolů delší i.1 vytrvalostně. MLD TVo
Čt 12.10.	17:00-18:30/19:00 Milada KLb tech. a i.1, SIs
Pá 13.10.	TVo
So 14.10.	9:30 Altenberg, pak na chatu, konec 16:00 DOP KLk Z / O Z (naš známý kontrolní Z) ODP SIO, BEh i.1
Ne 15.10.	Weisseritz