

**Tréninkový deník**

<b>dní</b>	aerobní (co a minuty)	s míčem (minuty)	koordinačně - silový trénink (co a minut)
31.3.			
1.4.			
2.4.			
3.4.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			