

	1 21.5.2007 po	2 22.5.2007 út	3 23.5.2007 st	4 24.5.2007 čt	5 25.5.2007 pá	6 26.5.2007 so	7 27.5.2007 ne
Kolo						časovka	XC
délka		1		1,5	1	0,75	1
základ		komp		mtb	komp		
interval				kk	iv		
počet int				5	2		
délka int				1	3		
mezi				5	10		
Pozn.							
Plavání							
délka	1						
hlavní motiv	technika						
Běh							
délka			0,5			1	
hlavní motiv			ABC			vyt	
interval						2x10min	
						tempo	
Přechod							
celková d.							
					hodin		7,75

	8 28.5.2007 po	9 29.5.2007 út	10 30.5.2007 st	11 31.5.2007 čt	12 1.6.2007 pá	13 2.6.2007 so	14 3.6.2007 ne
Kolo						závod	
délka		1		2,5	1	3	1,5
základ		komp		zdv	komp		mtb
interval							
počet int							
délka int							
mezi							
Pozn.						lehce, technika	
Plavání							
délka	1						
hlavní motiv	technika						
Běh							
délka		0,5					0,5
hlavní motiv		ABC					ABC
interval							
Přechod							
celková d.			2,5	přechod			
					hodin		11