

	15 2.7.2007 po	16 3.7.2007 út	17 4.7.2007 st	18 5.7.2007 čt	19 6.7.2007 pá	20 7.7.2007 so	21 8.7.2007 ne
<b>Kolo</b>					VOLNO		XT
délka			2,5			1	2,5
základ			zdv			komp	
interval						sr	
počet int						4	
délka int						0,5	
mezi						3	
Pozn.		lehce, bez kopců					
<b>Plavání</b>							
délka	1		1				
hlavní motiv	technika		technika				
<b>Běh</b>							
délka		0,75				0,5	
hlavní motiv		terén				ABC	
interval		4x1min					
		táhlý výběh 90%					
<b>Přechod</b>				2,5			
celková d.				přechod			
					hodin		9,25

	22 9.7.2007 po	23 10.7.2007 út	24 11.7.2007 st	25 12.7.2007 čt	26 13.7.2007 pá	27 14.7.2007 so	28 15.7.2007 ne
<b>Kolo</b>						XT	
délka		1	1,5		1	2,5	1
základ		komp	mtb		komp		komp
interval			kk				
počet int			6				
délka int			1				
mezi			5				
Pozn.							
<b>Plavání</b>							
délka	1			1			
hlavní motiv	technika			technika			
<b>Běh</b>							
délka		0,5		1	0,5		
hlavní motiv		ABC		terén	ABC		
interval				2x1 km 90%			
<b>Přechod</b>							
celková d.							
					hodin		11