

	1 16.7.2007 po	2 17.7.2007 út	3 18.7.2007 st	4 19.7.2007 čt	5 20.7.2007 pá	6 21.7.2007 so	7 22.7.2007 ne
Kolo	VOLNO				VOLNO		XT
délka				1,5		1	2,5
základ				zdv		komp	závod
interval				sr		sr	
počet int				6		3	
délka int mezi				30 sec		12 sec	
Pozn.				3			
Plavání							
délka		1					
hlavní motiv		technika					
Běh							
délka			0,75			0,5	
hlavní motiv			terén			ABC	
interval			sprint-k 4x0,5' mezi 3				
Přechod							
celková d.							
					hodin		7,25

	8 23.7.2007 po	9 24.7.2007 út	10 25.7.2007 st	11 26.7.2007 čt	12 27.7.2007 pá	13 28.7.2007 so	14 29.7.2007 ne
Kolo				VOLNO		XT	VOLNO
délka			1,5		1	2,5	
základ			mtb		komp	závod	
interval			kk		sr		
počet int			4		3		
délka int mezi			1		12 sec		
Pozn.			5				
Plavání							
délka	1						
hlavní motiv	technika						
Běh							
délka		0,75					
hlavní motiv		ovál					
interval		3x400m 95%					
		mezi 5					
Přechod							
celková d.							
					hodin		6,75