

	15 30.7.2007 po	16 31.7.2007 út	17 1.8.2007 st	18 2.8.2007 čt	19 3.8.2007 pá	20 4.8.2007 so	21 5.8.2007 ne
Kolo	VOLNO	VOLNO	VOLNO			XT	
délka				1,5		2,5	2,5
základ				komp			zdv
interval							
počet int							
délka int							
mezi							
Pozn.							
Plavání							
délka							
hlavní motiv							
Běh							
délka					0,5		
hlavní motiv					ABC		
interval							
Přechod							
celková d.							
	hodin						7

	22 6.8.2007 po	23 7.8.2007 út	24 8.8.2007 st	25 9.8.2007 čt	26 10.8.2007 pá	27 11.8.2007 so	28 12.8.2007 ne
Kolo			kopce			Pahorkáč	
délka		2	3		1	3,5	
základ		zdv	zdv		komp	závod	
interval		tempo			iv		
počet int		4			2		
délka int		5			3		
mezi		5			5		
Pozn.							
Plavání							
délka	1						
hlavní motiv	technika						
Běh							
délka		1		1			0,5
hlavní motiv		vyt	vyt				ABC
interval							
Přechod							
celková d.							
	hodin						13