












	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den
ČLOVĚK	Volno  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Lehký klus 4 km (30 min)   VIDEO  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Volno  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Strečink  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Volno  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Lehký klus 4 km (30 min)  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Volně 8 km (60 min)  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO
PES	Řetězy nácvik (15 minut)   VIDEO  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	S vámi na volno (je-li to možné)  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Úseky se řetězy 5x100 m (15 minut)   VIDEO  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Volno  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Úseky se psem 5x500 m (NE naplno) (20 min)   VIDEO  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	Volno  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO	S vámi na volno (je-li to možné)  <input type="checkbox"/> SPLNĚNO
CELKEM	2:50   16 km bez psa   3 km canicross						

	7. den	8. den	10. den	11. den	12. den	13. den	14. den
ČLOVĚK	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Lehký klus 5 km (37 min)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Strečink</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Lehký klus 4 km (30 min)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volně 9 km (65 min)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>
PES	<p>Strečink</p> <p> VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>S vámi na volno (je-li to možné)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Úseky se řetězy 10s-20s-40s- 60s-40s-20s- 10s (15 minut)</p> <p> VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>S vámi na volno (je-li to možné)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Úseky se psem 4x800 m (NE naplno) Zatáčky (25 minut)</p> <p> VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>
CELKEM	2:47   18 km bez psa   4 km canicross						

	15. den	16. den	17. den	18. den	19. den	20. den	21. den
ČLOVĚK	<p>Strečink</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Lehký klus 5 km (37 min)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Lehký klus 4 km (30 min)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volně 11 km (78 min)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>
PES	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Úseky se řetězy 4x100 m + Úseky 3x1 km (30 minut)</p> <p> VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>S vámi na volno (je-li to možné)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Strečink</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Volno</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>Úseky se psem 500 m-700 m- 1000 m (20 minut) Zatáčky</p> <p> VIDEO</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>	<p>S vámi na volno (je-li to možné)</p> <p><input type="checkbox"/> SPLNĚNO</p>
CELKEM	<p><b>3:15   20 km bez psa   5,6 km canicross</b></p>						