

	týden	náplň	tr.jedn	posil	technika	int. I.	int. II.	tr. III.	pohyb suma	práce/tr.j.	tr.j./ týden	
Objem, všeobecná příprava	1.	soustředění běžky	24	8	0	8	16	0	24	1,333333333	3	
	2.											
	3.											
	4.											
	5.											
	6.											
	7.											
	8.											
Voda, objem, postupná zátěž a zvyšování	9.	soustředění voda objem	42	15	9	4,5	25	8	37,5	1,464285714	4,666666667	
	10.	soustředění slalom										
	11.											
	12.											
	13.											
	14.											
	15.											Kamenice- sjezd
	16.											Labe- sjezd
17.	soustředění slalom											
závodní období	18.	Orlická 15- sjezd	24	15	8	4	8	8	20	1,791666667	3	
	19.											
	20.											
	21.	GRUZIE										
	22.	Troja- slalom, sprint										
	23.											
	24.	Trnávka- sl, sprint										
	25.	Vír- sl, sprint										
Mezizávodní období	26.		20	8	4	2	12	6	20	1,6	3,333333333	
	27.											
	28.											
	29.											
	30.											
	31.											
závodní období II	32.	Vrbné- sl, sprint	25	10	7	5	10	10	51	1,68	3,571428571	
	33.											
	34.	Lipno- sjezd										
	35.											
	36.											
	37.											
38.	Roudnice- sl, sprint											
Relaxace	39.		6	2		2	6	1	9	1,833333333	1	
	40.											
	41.											
	42.											
	43.											
	44.											
přípravné období	45.		19	10		5	12	0	17	1,421052632	2,375	
	46.											
	47.											
	48.											
	49.											
	50.											
	51.											
	52.											

	tr.jedn	posil	technika	int. I.	int. II.	int. III.	<i>pohyb suma</i>
ROK	160	68	28	30,5	89	33	178,5