

# Tréninkový deník



[Aleš Tvrzník](#), [Vít Rus](#)

Tréninkový deník - Aleš Tvrzník ke stažení PDF Tréninkový deník určený sportovcům seniorské (případně vrcholové úrovně juniorské) kategorie je koncipován tak, aby byl použitelný pro libovolné sportovní odvětví na jeden tréninkový rok. Umožňuje maximálně přehledně a systematicky plánovat a vyhodnocovat sportovní přípravu. Obsahuje nejpoužívanější tabulky, důležité pro evidenci všech tréninkových záznamů.

