

Tréninky – omezení

sraz	střelnice	bouda	kopec	vysílač	bouda
úterý, 24. 11 2020	C - střelba, střelnice Milada	D - běhání (hůlky), bouda Klára	A - běhání (hůlky), kopec Sauti	B - běhání (hůlky), vysílač ČmouD	
		miklíky	miklíky	miklíky	
čtvrtek, 26. 11 2020	D - střelba, střelnice	A – běhání (hůlky), bouda	B - běhání (hůlky), kopec	C - běhání (hůlky), vysílač	
sobota, 28. 11 2020	A - střelba, střelnice	B - běhání (hůlky), bouda	C - běhání (hůlky), kopec	D - běhání (hůlky) , vysílač	E - běhání (hůlky), bouda
		kopce - lyžařská technika	kopce - lyžařská technika	kopce - lyžařská technika	
neděle, 29. 11 2020	B - střelba, střelnice	C - běhání (hůlky), bouda	D - běhání (hůlky), kopec	A - běhání (hůlky), vysílač	E - běhání (hůlky), bouda
		výběh 6 km, každých 600 m rychlý úsek 50-80 m + lyžovačka na listí	výběh 4 km, na každých 500 m rychlý úsek 50- 80 m + lyžovačka na listí	výběh 10 km, na každém km rychlý úsek 50- 80 m + lyžovačka na listí	

A - Sauer, Křístková D., Dobešová, Krylová, Hemplová

B - Jelínek, Kubánek, Šilov L., Bureš, Novák

C - Šimečková, Křístková M., Sauerová, Berkovec H., Berkovec E.

D - Tobková, Šilov Ch., Soukupová, Biedermannová, Kubincová

E - miminka nar. 2012 a mladší + nezávodáci