

		Trénink KARATE	Švihadlo 3x3min	Dřep	Vis	Mobilita ramen	Žonglování	Střečink / mobilita									
01.01.25	St	■	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
02.01.25	Čt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
03.01.25	Pá	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
04.01.25	So	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
05.01.25	Ne	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
06.01.25	Po	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
07.01.25	Út	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
08.01.25	St	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
09.01.25	Čt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
10.01.25	Pá	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
11.01.25	So	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
12.01.25	Ne	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
13.01.25	Po	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
14.01.25	Út	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
15.01.25	St	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
16.01.25	Čt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
17.01.25	Pá	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
18.01.25	So	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
19.01.25	Ne	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
20.01.25	Po	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
21.01.25	Út	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
22.01.25	St	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
23.01.25	Čt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
24.01.25	Pá	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
25.01.25	So	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
26.01.25	Ne	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
27.01.25	Po	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
28.01.25	Út	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
29.01.25	St	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
30.01.25	Čt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

31.01.25

Pá

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------