

SECTIA \_\_\_\_\_  
LOCALITATEA \_\_\_\_\_

## PLAN DE CICLU SAPTAMÎNAL

NIVEL \_\_\_\_\_  
ANTRENOR \_\_\_\_\_

De la \_\_\_\_\_ la \_\_\_\_\_

LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBATA	DUMINICA
<b>VOL. TOTAL</b>						
<b>VOL. PRAG.</b>						
<b>VOL. VO2max.</b>						
<b>VOL. ANAER.</b>						
<b>VOL. TOTAL</b>						
<b>VOL. PRAG.</b>						
<b>VOL. VO2max.</b>						
<b>VOL. ANAER.</b>						