

# Tvůj plán na první 3 měsíce

příslušnou barvou vybarví políčko, ať víš, co budeš ten den dělat – doplňkové dovednosti na každý den si volíš sama

|       |         |         |       |                    |
|-------|---------|---------|-------|--------------------|
| ČTENÍ | POSLECH | MLUVENÍ | PSANÍ | SLOVÍČKA/GRAMATIKA |
|-------|---------|---------|-------|--------------------|

|          |                              |                                                                                                             |        |       |       |       |       |
|----------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 1. MĚSÍC | 1. TÝDEN<br>= 10 minut denně | po                                                                                                          | 10 min |       |       |       |       |
|          |                              | út                                                                                                          | 10 min |       |       |       |       |
|          |                              | st                                                                                                          | 10 min |       |       |       |       |
|          |                              | čt                                                                                                          | 10 min |       |       |       |       |
|          |                              | pá                                                                                                          | 10 min |       |       |       |       |
|          |                              | so                                                                                                          | 10 min |       |       |       |       |
|          |                              | ne                                                                                                          | 10 min |       |       |       |       |
|          | 2. TÝDEN<br>= 15 minut denně | po                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | út                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | st                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | čt                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | pá                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | so                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | ne                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          | 3. TÝDEN<br>= 15 minut denně | po                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | út                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | st                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | čt                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | pá                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | so                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          |                              | ne                                                                                                          | 10 min | 5 min |       |       |       |
|          | 4. TÝDEN<br>= 20minut denně  | po                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | út                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | st                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | čt                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | pá                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | so                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | ne                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
| 2. MĚSÍC | 5. TÝDEN<br>= 20 minut denně | po                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | út                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | st                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | čt                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | pá                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | so                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          |                              | ne                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min |       |       |
|          | 6. TÝDEN<br>= 25 minut denně | po                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | út                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | st                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | čt                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | pá                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | so                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | ne                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          | 7. TÝDEN<br>= 25 minut denně | po                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | út                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | st                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | čt                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | pá                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | so                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          |                              | ne                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min |       |
|          | 8. TÝDEN<br>= 30 minut denně | po                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | út                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | st                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | čt                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | pá                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | so                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | ne                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
| 3. MĚSÍC | 9. TÝDEN<br>= 30 minut denně | po                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | út                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | st                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | čt                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | pá                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | so                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          |                              | ne                                                                                                          | 10 min | 5 min | 5 min | 5 min | 5 min |
|          | 10.-12. TÝDEN                | pokračuješ s půlhodinovým tréninkem, zkoušíš vyměnit zdroje a zjišťuješ, které ti přináší nejlepší výsledky |        |       |       |       |       |

Máš za sebou 32 hodin efektivního tréninku.  
Pro posun na další level je potřeba alespoň 150 hodin, takže jsi ušla už velký kus!