

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

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

1. MĚSÍC	1. TÝDEN = 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 = 15 minut denně	po				
	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 = 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 = 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 = 20 minut denně	po	10 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 = 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 = 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 = 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 = 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!