

Treninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2019

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	pá			volno
2	so	09:00	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 2h
3	ne	09:00	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 2h
4	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
5	út			volno
6	st			volno
7	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
8	pá			volno
9	so	09:00	11:00	BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h
10	ne	09:00	11:00	BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h
11	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
12	út			volno
13	st			volno
14	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
15	pá			volno
16	so	09:00	11:00	BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h
17	ne	09:00	11:00	BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h
18	po			volno
19	út			volno
20	st			volno
21	čt	16:00	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1h
22	pá	individuálně		BMX Řepy rozjetí před závodem 1.00h
23	so	08:00	16:00	BMX Řepy Open Season RACE 2019
24	ne			volno
25	po			volno
26	út			volno
27	st			volno
28	čt	16:00	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1h
29	pá			volno
30	so	individuálně		sportovní aktivita
31	ne	individuálně		sportovní aktivita

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, veřejné bruslení, hokej, horské kolo, lyžování, běhání, hry, bobování, sáňkování, procházka, výlet, atd.

Poz.: OTP Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava, pití.