

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2019

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Erik Kimmel

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	út			volno
2	st			volno
3	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
4	pá			volno
5	so	09:00	16:00	BMX Řepy brigáda
6	ne	09:00	16:00	BMX Řepy brigáda
7	po			volno
8	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
9	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
10	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
11	pá			volno
12	so	individuálně		sportovní aktivita
13	ne	individuálně		sportovní aktivita
14	po			volno
15	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
16	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
17	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
18	pá			volno
19	so	individuálně		sportovní aktivita
20	ne	individuálně		sportovní aktivita
21	po			volno
22	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
23	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
24	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
25	pá			volno
26	so	individuálně		sportovní aktivita
27	ne	individuálně		sportovní aktivita
28	po			volno
29	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
30	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
31	čt			volno

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, horské kolo, běhání, hry, procházka, výlet, atd.

Poz.: STP BMX - Motol: tréninky na dráze venku, pokud to počasí dovolí. Kompletní bikrosová výbava, helma, teplé oblečení, **DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!**

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