

## Treninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2019

### Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme

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	<b>BMX Řepy</b>	<b>brigáda</b>
6	ne	09:00	16:00	<b>BMX Řepy</b>	<b>brigáda</b>
7	po			volno	
8	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
9	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
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	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
16	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
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	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
23	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
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	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
30	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
31	čt			volno	

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