

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2019

### Skupina 4.

Trenér: Jakub Oška, Jan Kučera

Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	út			volno	
2	st			volno	
3	čt	17:00	18:15	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	17:00	18:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1h
8	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
9	st			volno	
10	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:15h
11	pá			volno	
12	so	individuálně		sportovní aktivita	
13	ne	individuálně		sportovní aktivita	
14	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1h
15	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
16	st			volno	
17	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:15h
18	pá			volno	
19	so	individuálně		sportovní aktivita	
20	ne	individuálně		sportovní aktivita	
21	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1h
22	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
23	st			volno	
24	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:15h
25	pá			volno	
26	so	individuálně		sportovní aktivita	
27	ne	individuálně		sportovní aktivita	
28	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1h
29	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
30	st			volno	
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, <b>DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!!</b>				
Poz.:	OTP Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, tepláková souprava, pití.				