

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2019

### Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

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