

## **Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2019**

### **Skupina 2.**

**Trenér: Lukáš Tamme, Jiří Zvolský**  
**Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška**

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

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.