

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2019

Skupina 4.

Trenér: Jakub Oška, Jan Kučera

Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme

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

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.