

Treninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2019

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

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	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
5	út			volno
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			volno
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			volno
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			volno
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.: OTP Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava, pití.