

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2017

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne	10:20	13:00	Sobín cyklistika - Stark	kondiční příprava
2	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
3	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
4	st	16:30	18:30	STP Hala Motol	Starty
5	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
6	pá	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
7	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
8	ne	10:20	13:00	Sobín cyklistika - Stark	kondiční příprava
9	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
10	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
11	st	16:30	18:30	STP Hala Motol	Starty
12	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
13	pá	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
14	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
15	ne	10:20	13:00	Sobín cyklistika - Stark	kondiční příprava
16	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
17	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
18	st	16:30	18:30	STP Hala Motol	Starty
19	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
20	pá	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
21	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
22	ne	10:20	13:00	Sobín cyklistika - Stark	kondiční příprava
23	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
24	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
25	st	16:30	18:30	STP Hala Motol	Starty
26	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
27	pá	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
28	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
29	ne	10:20	13:00	Sobín cyklistika - Stark	kondiční příprava
30	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
31	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava

Poz.: OTP Juliska: Pondělí / Čtvrtek / Sobota - tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava - běhání schody atd. - tenisky na ven, teplé oblečení, rukavice, čepici atd. , pití, plavky, ručník, mýdlo.

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, horské kolo, běhání, hry, procházka, výlet, atd.

Poz.: STP BMX - Řepy: tréninky na dráze venku, pokud to počasí dovolí. Kompletní bikrosová výbava, helma, teplé oblečení, **DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!**