

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2017

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

| dat. | den | čas od | čas do | činnost + podrobnosti |
|------|-----|--------|--------|--|
| 1 | ne | | | individuálně sportovní aktivita |
| 2 | po | | | volno školní prázdniny |
| 3 | út | | | volno |
| 4 | st | | | volno |
| 5 | čt | | | volno |
| 6 | pá | | | volno |
| 7 | so | | | individuálně sportovní aktivita |
| 8 | ne | | | individuálně sportovní aktivita |
| 9 | po | 17:00 | 18:00 | tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h |
| 10 | út | | | volno |
| 11 | st | | | volno |
| 12 | čt | | | volno |
| 13 | pá | | | volno |
| 14 | so | | | individuálně sportovní aktivita |
| 15 | ne | | | individuálně sportovní aktivita |
| 16 | po | 17:00 | 18:00 | tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h |
| 17 | út | | | volno |
| 18 | st | | | volno |
| 19 | čt | | | volno |
| 20 | pá | | | volno |
| 21 | so | | | individuálně sportovní aktivita |
| 22 | ne | | | individuálně sportovní aktivita |
| 23 | po | 17:00 | 18:00 | tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h |
| 24 | út | | | volno |
| 25 | st | | | volno |
| 26 | čt | | | volno |
| 27 | pá | | | volno |
| 28 | so | | | individuálně sportovní aktivita |
| 29 | ne | | | individuálně sportovní aktivita |
| 30 | po | 17:00 | 18:00 | tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h |
| 31 | út | | | 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.