

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2015

Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera

Asistent: Jan Švub, Lukáš Tamme

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

Poz.: OTP Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava, pití.

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, veřejné bruslení, hokej, horské kolo, lyžování, běhání, hry, bobování, sáňkování, procházka, výlet, atd.