

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2015

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jan Kučera, Jan Švub

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

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.