

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2016

### Skupina 4.

Trenér: Jakub Oška, Jan Kučera

Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme

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

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

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

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