

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2016

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

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