

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2017**Skupina 3.****Trenér: Jan Kučera, Jakub Oška****Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	st			volno
2	čt			volno
3	pá			volno
4	so	9:30	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
5	ne	individuálně		sportovní aktivita
6	po			volno
7	út			volno
8	st			volno
9	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
10	pá			volno
11	so	9:30	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
12	ne	individuálně		sportovní aktivita
13	po			volno
14	út			volno
15	st			volno
16	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
17	pá			volno
18	so	9:30	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
19	ne	individuálně		sportovní aktivita
20	po			volno
21	út			volno
22	st			volno
23	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
24	pá			volno
25	so	9:30	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
26	ne	individuálně		sportovní aktivita
27	po			volno
28	út			volno
29	st			volno
30	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
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.