

## **Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2018**

### **Skupina 2.**

**Trenér: Lukáš Tamme, Jiří Zvolský**

**Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška**

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