

Treninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2018

Skupina 4.

Trenér: Jakub Oška, Jan Kučera

Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme

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			volno
8	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
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			volno
15	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
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			volno
22	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
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			volno
29	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
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.