

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2018

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

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	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
6	út			volno
7	st			volno
8	čt			volno
9	pá			volno
10	so	individuálně		sportovní aktivita
11	ne	individuálně		sportovní aktivita
12	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
13	út			volno
14	st			volno
15	čt			volno
16	pá			volno
17	so	individuálně		sportovní aktivita
18	ne	individuálně		sportovní aktivita
19	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
20	út			volno
21	st			volno
22	čt			volno
23	pá			volno
24	so	individuálně		sportovní aktivita
25	ne	individuálně		sportovní aktivita
26	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
27	út			volno
28	st			volno
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.: OTP Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava, pití.