

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2015

Skupina 2.

Trenér: Lukáš Tamme, Jiří Zvolský

Asistent: Jan Kučera, Jan Švub

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	út	16:30	18:00	STP Hala Motol	Starty
2	st			volno	
3	čt	19:00	20:30	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
4	pá			volno	
5	so	15:30	22:00	Kulturáček	Mikulášská zábava 2015
6	ne	individuálně		sportovní aktivita	
7	po			volno	
8	út	16:30	18:00	STP Hala Motol	Starty
9	st			volno	
10	čt	19:00	20:30	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
11	pá			volno	
12	so	individuálně		sportovní aktivita	
13	ne	individuálně		sportovní aktivita	
14	po			volno	
15	út	16:30	18:00	STP Hala Motol	Starty
16	st			volno	
17	čt	19:00	20:30	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
18	pá			volno	
19	so	individuálně		sportovní aktivita	
20	ne	individuálně		sportovní aktivita	
21	po	individuálně		sportovní aktivita	
22	út	individuálně		sportovní aktivita	
23	st	individuálně		sportovní aktivita	Vánoční prázdniny
24	čt	individuálně		sportovní aktivita	Vánoční prázdniny
25	pá	individuálně		sportovní aktivita	Vánoční prázdniny
26	so	individuálně		sportovní aktivita	Vánoční prázdniny
27	ne	individuálně		sportovní aktivita	
28	po	individuálně		sportovní aktivita	
29	út	individuálně		sportovní aktivita	
30	st	individuálně		sportovní aktivita	
31	čt	individuálně		sportovní aktivita	

Poz.: OTP Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava, pití.

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, veřejné bruslení, hokej, horské kolo, lyžování, běhání, hry, bobování, sáňkování, procházka, výlet, atd.