

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Prosinec 2015

### Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera

Asistent: Jan Švub, Lukáš Tamme

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