

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Prosinec 2015

### Skupina 4.

Trenér: Jan Švub, Jan Kučera

Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme

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

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.