

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Prosinec 2017**Skupina 5.****Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka****Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	pá	17:00	23:00	Kulturáček Mikulášská 2017
2	so	individuálně		sportovní aktivita
3	ne	individuálně		sportovní aktivita
4	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
5	út			volno
6	st			volno
7	čt			volno
8	pá			volno
9	so	individuálně		sportovní aktivita
10	ne	individuálně		sportovní aktivita
11	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
12	út			volno
13	st			volno
14	čt			volno
15	pá			volno
16	so	individuálně		sportovní aktivita
17	ne	individuálně		sportovní aktivita
18	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
19	út			volno
20	st			volno
21	čt			volno
22	pá			volno
23	so	individuálně		sportovní aktivita
24	ne	individuálně		sportovní aktivita
25	po			volno
26	út			volno
27	st			volno
28	čt			volno
29	pá			volno
30	so			volno
31	ne			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.