Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Prosinec 2018

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme, Jan Kučera
Asistent: Jakub Oška, Erik Kimmel

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	**so**	**09:00**	**16:00**	**BMX Řepy**	**brigáda**
2	**ne**	**09:00**	**16:00**	**BMX Řepy**	**brigáda**
3	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
4	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
5	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
6	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
7	pá			volno	
8	**so**	**17:00**	**23:00**	**Kulturáček**	**Mikulášská 2018**
9	ne	09:30	12:00	Sobín cyklistika	kondiční příprava
10	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
11	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
12	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
13	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
14	pá			volno	
15	so	individuálně		BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
16	ne	09:30	12:00	Sobín cyklistika	kondiční příprava
17	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
18	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
19	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
20	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
21	pá			volno	
22	so	individuálně		BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
23	ne	09:30	12:00	Sobín cyklistika	kondiční příprava
24	po			volno	
25	út			volno	
26	st			volno	
27	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
28	pá			volno	
29	so	individuálně		BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
30	ne	09:30	12:00	Sobín cyklistika	kondiční příprava
31	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, horské kolo, běhání, hry, procházka, výlet, atd.

Poz.: STP BMX - Řepy: tréninky na dráze venku, pokud to počasí dovolí. Kompletní bikrosová výbava, helma, teplé oblečení, **DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!!**

Poz.: OTP Juliska: Pondělí / Čtvrtek / Sobota - tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava - běhání schody atd. - tenisky na ven, teplé oblečení, rukavice, čepici atd. , pití, plavky, ručník, mýdlo.