

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Prosinec 2018

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

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	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
4	út			volno
5	st			volno
6	čt			volno
7	pá			volno
8	so	17:00	23:00	Kulturáček Mikulášská 2018
9	ne	individuálně		sportovní aktivita
10	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
11	út			volno
12	st			volno
13	čt			volno
14	pá			volno
15	so	individuálně		sportovní aktivita
16	ne	individuálně		sportovní aktivita
17	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
18	út			volno
19	st			volno
20	čt			volno
21	pá			volno
22	so	individuálně		sportovní aktivita
23	ne	individuálně		sportovní aktivita
24	po			volno
25	út			volno
26	st			volno
27	čt			volno
28	pá			volno
29	so	individuálně		sportovní aktivita
30	ne	individuálně		sportovní aktivita
31	po			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.