



Bikrosclub Řepy, Ke kulturnímu domu 14, Praha 6 - Řepy, 16300

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2015

Skupina včetně ročníku 2006 a starší

Trenér: Jiří Zvolský

Asistent: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
2	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
3	út	16:00	18:00	STP Hala Motol	Starty
4	st			volno	
5	čt			volno	
6	pá			volno	
7	so	9:00	17:00	Dráha - Hala Ústí nad Labem	info: Jiří Zvolský
8	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
9	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
10	út	16:00	18:00	STP Hala Motol	Starty
11	st			volno	
12	čt			volno	
13	pá			volno	
14	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
15	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
16	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
17	út	16:00	18:00	STP Hala Motol	Starty
18	st			volno	
19	čt			volno	
20	pá			volno	
21	so	9:00	17:00	Dráha - Hala Ústí nad Labem	info: Jiří Zvolský
22	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
23	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
24	út	16:00	18:00	STP Hala Motol	Starty
25	st			volno	
26	čt			volno	
27	pá			volno	
28	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka

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.

Poz.: Starty Motol: kompletní bikrosová výbava, helma, čisté bikrosové kolo (jinak vás nepustí vrátňy), pití. V hale se topí.....

Poz.: Hala BMX Ústí nad Labem: kompletní bikrosová výbava, helma, teplejší oblečení

sklo zařizování k jeho oprávcování

