

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2017

Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	st			volno
2	čt	18:00	19:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
3	pá			volno
4	so	individuálně		sportovní aktivita
5	ne	individuálně		sportovní aktivita
6	po			volno
7	út	17:00	18:30	STP Hala Motol Starty
8	st			volno
9	čt	18:00	19:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
10	pá			volno
11	so	individuálně		sportovní aktivita
12	ne	individuálně		sportovní aktivita
13	po			volno
14	út	17:00	18:30	STP Hala Motol Starty
15	st			volno
16	čt			volno školní prázdniny Hostivice
17	pá			volno
18	so	10:00	11:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1:30h
19	ne	individuálně		sportovní aktivita
20	po			volno
21	út	17:00	18:30	STP Hala Motol Starty
22	st			volno
23	čt	18:00	19:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
24	pá			volno
25	so	10:00	11:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1:30h
26	ne	individuálně		sportovní aktivita
27	po			volno
28	út	17:00	18:30	STP Hala Motol Starty
Poz.:	Individuální trénink: jízda po dráze, veřejné bruslení, hokej, horské kolo, lyžování, běhání, hry, bobování, sáňkování, procházka, výlet, atd.			
Poz.:	STP BMX - Motol: tréninky na dráze venku, pokud to počasí dovolí. Kompletní bikrosová výbava, helma, teplé oblečení, DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!!			
Poz.:	OTP Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, tepláková souprava, pití.			