

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2017

Skupina 4.

Trenér: Jakub Oška, Jan Kučera

Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme

| dat. | den | čas od | čas do | činnost + podrobnosti |
|------|-----|--------------|--------|---|
| 1 | st | | | volno |
| 2 | čt | 17:00 | 18:00 | tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h |
| 3 | pá | | | volno |
| 4 | so | individuálně | | sportovní aktivita |
| 5 | ne | individuálně | | sportovní aktivita |
| 6 | po | | | volno |
| 7 | út | 16:00 | 17:00 | STP Hala Motol Starty |
| 8 | st | | | volno |
| 9 | čt | 17:00 | 18:00 | tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h |
| 10 | pá | | | volno |
| 11 | so | individuálně | | sportovní aktivita rychlostní trénink 1:30h |
| 12 | ne | individuálně | | sportovní aktivita |
| 13 | po | | | volno |
| 14 | út | 16:00 | 17:00 | 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 | 16:00 | 17:00 | STP Hala Motol Starty |
| 22 | st | | | volno |
| 23 | čt | 17:00 | 18:00 | tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h |
| 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 | 16:00 | 17:00 | 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.