

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2017

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	st			volno
2	čt			volno
3	pá			volno
4	so	individuálně		sportovní aktivita
5	ne	individuálně		sportovní aktivita
6	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
7	út			volno
8	st			volno
9	čt			volno
10	pá			volno
11	so	individuálně		sportovní aktivita
12	ne	individuálně		sportovní aktivita
13	po			volno školní prázdniny Hostivice
14	út			volno
15	st			volno
16	čt			volno
17	pá			volno
18	so	individuálně		sportovní aktivita
19	ne	individuálně		sportovní aktivita
20	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
21	út			volno
22	st			volno
23	čt			volno
24	pá			volno
25	so	individuálně		sportovní aktivita
26	ne	individuálně		sportovní aktivita
27	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
28	út			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.