

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2018**Skupina 2.****Trenér: Lukáš Tamme, Jiří Zvolský****Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	čt			volno	
2	pá			volno	
3	so	individuálně		sportovní aktivita	
4	ne	individuálně		sportovní aktivita	
5	po			volno	
6	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
7	st	17:00	18:30	STP Hala Motol	Starty
8	čt			volno	
9	pá			volno	
10	so	individuálně		sportovní aktivita	
11	ne	individuálně		sportovní aktivita	
12	po			volno	
13	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
14	st	17:00	18:30	STP Hala Motol	Starty
15	čt			volno	
16	pá			volno	
17	so	individuálně		sportovní aktivita	
18	ne	individuálně		sportovní aktivita	
19	po			volno	
20	út	17:15	18:30	STP Hala Motol	Starty
21	st			volno	
22	čt			volno	
23	pá			volno	
24	so	individuálně		sportovní aktivita	
25	ne	individuálně		sportovní aktivita	
26	po			volno	
27	út	17:15	18:30	STP Hala Motol	Starty
28	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h

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.