

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2018**Skupina 3.****Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera****Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme**

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

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.