



Bikrosclub Řepy, Ke kulturnímu domu 14, Praha 6 - Řepy, 16300

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2015

Skupina mladší včetně ročníku 2007

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jiří Zvolský

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
2	po			volno	
3	út			volno	
4	st			volno	
5	čt	18:15	19:30	OTP Hostivice	Kondiční příprava
6	pá			volno	
7	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
8	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
9	po			volno	
10	út			volno	
11	st			volno	
12	čt	18:15	19:30	OTP Hostivice	Kondiční příprava
13	pá			volno	
14	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
15	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
16	po			volno	
17	út			volno	
18	st			volno	
19	čt	18:15	19:30	OTP Hostivice	Kondiční příprava
20	pá			volno	
21	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
22	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
23	po			volno	
24	út			volno	
25	st			volno	
26	čt	18:15	19:30	OTP Hostivice	Kondiční příprava
27	pá			volno	
28	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka

Poz.: OTP Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava, pití.

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, veřejné bruslení, hokej, horské kolo, lyžování, běhání, hry, bobování, sáňkování, procházka, výlet, atd.

sklo zařízen k jeho opracování



Winners' Choice

