



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

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2014

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	so	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava/posilovna
2	ne	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
3	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
4	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
5	st	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
6	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
7	pá			volno	
8	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
9	ne	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
10	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
11	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
12	st	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
13	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
14	pá			volno	
15	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
16	ne	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
17	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
18	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
19	st	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
20	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
21	pá			volno	
22	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
23	ne	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
24	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
25	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
26	st	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
27	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
28	pá			volno	
29	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
30	ne	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava

Poz.: OTP Juliska: Pondělí / Čtvrtek / Sobota - tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava - běhání schody atd. - tenisky na ven, teplé oblečení, rukavice, čepici atd. , pití, plavky, ručník, mýdlo.