



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

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Listopad 2014

Skupina včetně ročníku 2006 a starší

Trenér: Jiří Zvolský

Asistent: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
2	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
3	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
4	út			volno	
5	st			volno	
6	čt			volno	
7	pá			volno	
8	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
9	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
10	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
11	út			volno	
12	st			volno	
13	čt			volno	
14	pá			volno	
15	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
16	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
17	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
18	út			volno	
19	st			volno	
20	čt			volno	
21	pá			volno	
22	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
23	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
24	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
25	út			volno	
26	st			volno	
27	čt			volno	
28	pá			volno	
29	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
30	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka

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.

