



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

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Prosinec 2014

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

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

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.

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