



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

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Prosinec 2014

Skupina mladší včetně ročníku 2007

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jiří Zvolský

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

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.