



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

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Prosinec 2014

Skupina mladší včetně ročníku 2008

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	17:00	18:15	OTP Hostivice	Kondiční příprava
5	pá	17:00		Mikolášská	Kulturáček
6	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
7	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
8	po			volno	
9	út			volno	
10	st			volno	
11	čt	17:00	18:15	OTP Hostivice	Kondiční příprava
12	pá			volno	
13	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
14	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
15	po			volno	
16	út			volno	
17	st			volno	
18	čt	17:00	18:15	OTP Hostivice	Kondiční příprava
19	pá			volno	
20	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
21	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
22	po	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
23	út			volno	
24	st			volno	
25	čt			volno	
26	pá			volno	
27	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
28	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
29	po	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
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.