



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

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2015

Skupina včetně ročníku 2006 a starší

Trenér: Jiří Zvolský

Asistent: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	čt			volno	
2	pá			volno	
3	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
4	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
5	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
6	út	16:00	18:00	STP Hala Motol	Starty
7	st			volno	
8	čt			volno	
9	pá			volno	
10	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
11	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
12	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
13	út	16:00	18:00	STP Hala Motol	Starty
14	st			volno	
15	čt			volno	
16	pá			volno	
17	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
18	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
19	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
20	út	16:00	18:00	STP Hala Motol	Starty
21	st			volno	
22	čt			volno	
23	pá			volno	
24	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
25	ne	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka
26	po	16:30	18:00	OTP Hostivice	Kondiční příprava
27	út	16:00	18:00	STP Hala Motol	Starty
28	st			volno	
29	čt			volno	
30	pá			volno	
31	so	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.			
Poz.:		Starty Motol: kompletní bikrosová výbava, helma, čisté bikrosové kolo (jinak vás nepustí vrátný), pití. V hale se topí.....			