



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

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2015

### Skupina mladší včetně ročníku 2007

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jiří Zvolský

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			volno	
6	út			volno	
7	st			volno	
8	čt	18:15	19:30	OTP Hostivice	Kondiční příprava
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			volno	
13	út			volno	
14	st			volno	
15	čt	18:15	19:30	OTP Hostivice	Kondiční příprava
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			volno	
20	út			volno	
21	st			volno	
22	čt	18:15	19:30	OTP Hostivice	Kondiční příprava
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			volno	
27	út			volno	
28	st			volno	
29	čt	18:15	19:30	OTP Hostivice	Kondiční příprava
30	pá			volno	
31	so	individuálně		sportovní aktivita	jízda na kole, hry, procházka

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.

sklo zařízené k jeho opracování

