



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

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2015

### Skupina mladší včetně ročníku 2008

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
4	ne	individuálně		sportovní aktivita
5	po			volno
6	út			volno
7	st			volno
8	čt	17:00	18:15	OTP Hostivice
9	pá			volno
10	so	individuálně		sportovní aktivita
11	ne	individuálně		sportovní aktivita
12	po			volno
13	út			volno
14	st			volno
15	čt	17:00	18:15	OTP Hostivice
16	pá			volno
17	so	individuálně		sportovní aktivita
18	ne	individuálně		sportovní aktivita
19	po			volno
20	út			volno
21	st			volno
22	čt	17:00	18:15	OTP Hostivice
23	pá			volno
24	so	individuálně		sportovní aktivita
25	ne	individuálně		sportovní aktivita
26	po			volno
27	út			volno
28	st			volno
29	čt	17:00	18:15	OTP Hostivice
30	pá			volno
31	so	individuálně		sportovní aktivita

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 zařízen k jeho opracování

