

## **Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2020**

### **Skupina 2.**

**Trenér: Lukáš Tamme, Jiří Zvolský**

**Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	st			volno
2	čt			volno
3	pá			volno
4	so	individuálně		sportovní aktivita
5	ne	individuálně		sportovní aktivita
6	po			volno
7	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
8	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
9	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
10	pá			volno
11	so	09:30	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1:30h
12	ne	individuálně		sportovní aktivita
13	po			volno
14	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
15	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
16	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
17	pá			volno
18	so	09:30	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1:30h
19	ne	individuálně		sportovní aktivita
20	po			volno
21	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
22	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
23	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
24	pá			volno
25	so	09:30	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1:30h
26	ne	individuálně		sportovní aktivita
27	po			volno
28	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
29	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
30	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
31	pá			volno

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, veřejné bruslení, hokej, horské kolo, lyžování, běhání, hry, bobování, sáňkování, procházka, výlet, atd.

Poz.: STP BMX - Řepy: tréninky na dráze venku, pokud to počasí dovolí. Kompletní bikrosová výbava, helma, teplé oblečení, **DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!!**

Poz.: OTP Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, tepláková souprava, pití.