

## Treninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2020

### Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme

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	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
8	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
9	čt	17:00	18:15	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	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
15	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
16	čt	17:00	18:15	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	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
22	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
23	čt	17:00	18:15	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	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
29	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
30	čt	17:00	18:15	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.