

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Leden 2020

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

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	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
7	út			volno
8	st			volno
9	čt			volno
10	pá			volno
11	so	individuálně		sportovní aktivita
12	ne	individuálně		sportovní aktivita
13	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
14	út			volno
15	st			volno
16	čt			volno
17	pá			volno
18	so	individuálně		sportovní aktivita
19	ne	individuálně		sportovní aktivita
20	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
21	út			volno
22	st			volno
23	čt			volno
24	pá			volno
25	so	individuálně		sportovní aktivita
26	ne	individuálně		sportovní aktivita
27	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
28	út			volno
29	st			volno
30	čt			volno
31	pá			volno

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.