

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2020**Skupina 2.****Trenér: Lukáš Tamme, Jiří Zvolský****Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	ne	individuálně		sportovní aktivita
2	po			volno
3	út			volno
4	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol
5	čt			volno
6	pá			volno
7	so	09:30	11:00	BMX Řepy
8	ne	individuálně		sportovní aktivita
9	po			volno
10	út	17:30	19:00	tělocvična Hostivice
11	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol
12	čt	17:30	20:00	Kulturáček Řepy
13	pá			volno
14	so	individuálně		sportovní aktivita
15	ne	09:00	12:00	BMX Řepy
16	po			volno
17	út	17:00	18:15	BMX Řepy
18	st	17:00	18:15	BMX Řepy
19	čt			volno
20	pá	17:00	20:00	BMX Pardubice
21	so	08:00	17:00	BMX Pardubice
22	ne	08:00	17:00	BMX Pardubice
23	po			volno
24	út	17:00	18:15	BMX Řepy
25	st	17:00	18:15	BMX Řepy
26	čt			volno
27	pá			volno
28	so	08:00	19:00	BMX Verona
29	ne	08:00	19:00	BMX Verona
30	po			volno
31	út	17:15	19:00	BMX Řepy

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.