

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2020

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne			sportovní aktivita	
2	po			volno	
3	út			volno	
4	st			volno	
5	čt			volno	
6	pá			volno	
7	so	individuálně		sportovní aktivita	
8	ne	individuálně		sportovní aktivita	
9	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1h
10	út			volno	
11	st			volno	
12	čt	17:30	20:00	Kulturáček Řepy	Členská schůze
13	pá			volno	
14	so	individuálně		sportovní aktivita	
15	ne	09:00	12:00	BMX Řepy	Brigáda
16	po	16:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1h
17	út			volno	
18	st			volno	
19	čt			volno	
20	pá	17:00	20:00	BMX Pardubice	Cena Bikros.cz
21	so	08:00	17:00	BMX Pardubice	Kontrolní závod reprezentace
22	ne	08:00	17:00	BMX Pardubice	Velká cena + Krajský přebor
23	po	16:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1h
24	út			volno	
25	st			volno	
26	čt			volno	
27	pá			volno	
28	so	individuálně		sportovní aktivita	
29	ne	individuálně		sportovní aktivita	
30	po	16:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1h
31	út			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.