

Treninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2020

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Erik Kimmel

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

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, horské kolo, běhání, hry, 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.