

## **Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2020**

### **Skupina 3.**

**Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera**

**Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme**

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