

Treninkový plán Bikrosclub Řepy Únor 2020

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

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