

# TRÉNINKOVÝ PLÁN NA ŘÍJEN 2020

**ZDRAVÉ AMBICE**

Kontakt na Radka 734 233 214

**RESPEKT**

POCTA – První Osobní Cyklistická Talentová Akademie

	DEN	ČAS TJ nebo závodu	KDE	NÁPLŇ - TJ	ADRESA
1	čt	15:00-16:00 / 16:30 - 17:30 hod	Jesenice/ Břežany	KOLO	K Rybníku800/ D.B. náměstí
2	pá	13:30-15:30 / 16:15-17:15 hod	Jílové / Břežany	KOLO	Hřiště / D.B. náměstí
3	so	volno			
4	ne	volno			
5	po	15:00-16:00 / 16:30 - 17:30 hod	KJ / Břežany	KOLO / DL	Na Okruhu 395/1
6	út	14:30-15:30/16:00-18:00 hod	Jesenice/ Břežany	KOLO	K Rybníku800/ D.B. náměstí
7	st	16:00 - 17:00 hod	Zelený pruh	PLAVÁNÍ	Zelený pruh 1294
8	čt	15:00-16:00 / 16:30 - 17:30 hod	Jesenice/ Břežany	KOLO	K Rybníku800/ D.B. náměstí
9	pá	13:30-15:30 / 16:15-17:15 hod	Jílové / Břežany	KOLO	Hřiště / D.B. náměstí
10	so	volno			
11	ne	volno			
12	po	15:00-16:00 / 16:30 - 17:30 hod	KJ / Břežany	KOLO / DL	Na Okruhu 395/1
13	út	14:30-15:30/16:00-18:00 hod	Jesenice/ Břežany	KOLO	K Rybníku800/ D.B. náměstí
14	st	16:00 - 17:00 hod	Zelený pruh	PLAVÁNÍ	Zelený pruh 1294
15	čt	15:00-16:00 / 16:30 - 17:30 hod	Jesenice/ Břežany	KOLO	K Rybníku800/ D.B. náměstí
16	pá	13:30-15:30 / 16:15-17:15 hod	Jílové / Břežany	KOLO	Hřiště / D.B. náměstí
17	so	volno			
18	ne	volno			
19	po	15:00-16:00 / 16:30 - 17:30 hod	KJ / Břežany	KOLO / DL	Na Okruhu 395/1
20	út	14:30-15:30/16:00-18:00 hod	Jesenice/ Břežany	KOLO	K Rybníku800/ D.B. náměstí
21	st	16:00 - 17:00 hod	Zelený pruh	PLAVÁNÍ	Zelený pruh 1294
22	čt	15:00-16:00 / 16:30 - 17:30 hod	Jesenice/ Břežany	KOLO	K Rybníku800/ D.B. náměstí
23	pá	13:30-15:30 / 16:15-17:15 hod	Jílové / Břežany	KOLO	Hřiště / D.B. náměstí
24	so	volno			
25	ne	volno			
26	po	15:00-16:00 / 16:30 - 17:30 hod	KJ / Břežany	KOLO / DL	Na Okruhu 395/1
27	út	14:30-15:30/16:00-18:00 hod	Jesenice/ Břežany	KOLO	K Rybníku800/ D.B. náměstí
28	st	16:00 - 17:00 hod	Zelený pruh	PLAVÁNÍ	Zelený pruh 1294
29	čt	15:00-16:00 / 16:30 - 17:30 hod	Jesenice/ Břežany	KOLO	K Rybníku800/ D.B. náměstí
30	pá	13:30-15:30 / 16:15-17:15 hod	Jílové / Břežany	KOLO	Hřiště / D.B. náměstí
31	so	volno			

Úterní tréninky jsou opět rozdělené pro první hodinu od 16:00 - 17:00 hod pro mladší a od 17:00 -18:00 hod starší

. Servis kol : Nákupní 1462 Jesenice 606 039 889, Dolní Břežany Servis vašeho kola si rezervujte na tel 739 269 223

V AKADEMII CHCEME POUZE RODIČE CO MAJÍ ZDRAVÉ AMBICE - JDE O SPORTOVNÍ ZÁBAVU