

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2019**Skupina 2.****Trenér: Lukáš Tamme, Jiří Zvolský****Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	pá			volno
2	so	09:00	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 2h
3	ne	09:00	11:00	BMX Řepy rychlostní trénink 2h
4	po			volno
5	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
6	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
7	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
8	pá			volno
9	so	09:00	11:00	BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h
10	ne	09:00	11:00	BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h
11	po			volno
12	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
13	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:30h
14	čt	18:15	19:30	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
15	pá			volno
16	so	09:00	11:00	BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h
17	ne	09:00	11:00	BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h
18	po			volno
19	út	17:00	18:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.15h
20	st	17:00	18:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.15h
21	čt			volno
22	pá	individuálně		BMX Řepy rozjetí před závodem 1.00h
23	so	08:00	16:00	BMX Řepy Open Season RACE 2019
24	ne			volno
25	po			volno
26	út	17:00	18:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
27	st	17:00	18:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
28	čt			volno
29	pá	individuálně		BMX Řepy rozjetí před závodem 1.00h
30	so	08:00	19:00	BMX Verona Evropský pohár BMX
31	ne	08:00	19:00	BMX Verona Evropský pohár BMX

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, veřejné bruslení, hokej, horské kolo, lyžování, běhání, hry, bobování, sáňkování, procházka, výlet, atd.

Poz.: STP BMX - Motol: 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.