

**Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2019****Skupina 4.****Trenér: Jakub Oška, Jan Kučera****Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme**

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	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
5	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
6	st			volno
7	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
8	pá			volno
<b>9</b>	<b>so</b>	<b>09:00</b>	<b>11:00</b>	<b>BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h</b>
<b>10</b>	<b>ne</b>	<b>09:00</b>	<b>11:00</b>	<b>BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h</b>
11	po	17:00	18:00	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1h
12	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol Starty
13	st			volno
14	čt	17:00	18:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
15	pá			volno
<b>16</b>	<b>so</b>	<b>09:00</b>	<b>11:00</b>	<b>BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h</b>
<b>17</b>	<b>ne</b>	<b>09:00</b>	<b>11:00</b>	<b>BMX Řepy/Brigáda rychlostní trénink 2h</b>
18	po			volno
19	út	17:00	18:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.15h
20	st			volno
21	čt	16:00	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1h
22	pá			volno
<b>23</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>16:00</b>	<b>BMX Řepy Open Season RACE 2018</b>
24	ne			volno
25	po			volno
26	út	17:00	18:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
27	st			volno
28	čt	16:00	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1h
29	pá			volno
30	so	individuálně		sportovní aktivita
31	ne	individuálně		sportovní aktivita

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.