

Treninkový plán Bikrosclub Řepy Duben 2019

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Erik Kimmel

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	po			volno
2	út	15:30	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
3	st	15:30	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
4	čt			volno
5	pá	17:00	20:00	BMX Pardubice Cena Bikros.cz
6	so	08:00	17:00	BMX Pardubice Kontrolní závod reprezentace
7	ne	08:00	17:00	BMX Pardubice Velká cena + Krajský přebor
8	po			volno
9	út	15:30	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
10	st	15:30	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
11	čt			volno
12	pá	individuálně		BMX Řepy/Míkovice rozjetí před závodem 1.00h
13	so	08:00	17:00	BMX Míkovice STRABAG Český pohár BMX 1
14	ne	08:00	17:00	BMX Míkovice STRABAG Český pohár BMX 2
15	po			volno
16	út	15:30	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
17	st	15:30	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
18	čt			volno
19	pá	08:00	17:00	BMX Zolder BEL Evropský pohár
20	so	08:00	17:00	BMX Zolder BEL Evropský pohár
21	ne	08:00	17:00	BMX Zolder BEL Evropský pohár
22	po			státní svátek
23	út	15:30	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
24	st	15:30	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
25	čt			volno
26	pá	individuálně		BMX Řepy/Bohnice rozjetí před závodem 1.00h
27	so	08:00	17:00	BMX Bohnice Česká liga 1
28	ne	08:00	17:00	BMX Bohnice Česká liga 2
29	po			volno
30	út	15:30	17:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, horské kolo, běhání, hry, procházka, výlet, atd.

Poz.: STP BMX: tréninky na dráze venku, pokud to počasí dovolí. Kompletní bikrosová výbava, helma, teplé oblečení, **DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!!**