

Treninkový plán Bikrosclub Řepy Duben 2019

Skupina 4.

Trenér: **Jakub Oška, Jan Kučera**

Asistent: **Jiří Zvolský, Lukáš Tamme**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	po			volno
2	út	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
3	st			volno
4	čt	16:00	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.15h
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	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
10	st			volno
11	čt	16:00	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.15h
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	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
17	st			volno
18	čt	16:00	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.15h
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	08:00	17:00	BMX Zolder BEL Evropský pohár
23	út	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
24	st			volno
25	čt	16:00	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.15h
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	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h

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

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