

Treninkový plán Bikrosclub Řepy Duben 2019

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	po	16:00	17:00	BMX Řepy	technika trénink 1h
2	út			volno	
3	st			volno	
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	16:00	17:00	BMX Řepy	technika trénink 1h
9	út			volno	
10	st			volno	
11	čt			volno	
12	pá			volno	
13	so	individuálně		sportovní aktivita	
14	ne	individuálně		sportovní aktivita	
15	po	16:00	17:00	BMX Řepy	technika trénink 1h
16	út			volno	
17	st			volno	
18	čt			volno	
19	pá			volno	
20	so	individuálně		sportovní aktivita	
21	ne	individuálně		sportovní aktivita	
22	po			volno	státní svátek
23	út			volno	
24	st			volno	
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	16:00	17:00	BMX Řepy	technika trénink 1h
30	út			volno	

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

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