

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2017

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	st	16:30	18:30	STP Hala Motol	Starty
2	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
3	pá	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
4	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
5	ne	10:20	13:00	Sobín cyklistika - Stark	kondiční příprava
6	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
7	út	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
8	st	16:30	18:30	STP Hala Motol	Starty
9	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
10	pá	individuálně		sportovní aktivita	kondiční příprava
11	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
12	ne	10:20	13:00	Sobín cyklistika - Stark	kondiční příprava
13	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
14	út	15:00	16:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
15	st	15:00	16:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
16	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
17	pá			volno	
18	so	09:00	17:00	Brigáda/BMX Řepy	příprava dráhy
19	ne	09:00	11:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.30h
20	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
21	út	15:00	16:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
22	st	15:00	16:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
23	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
24	pá	individuálně		BMX Řepy	rozjetí před závodem 1.00h
25	so	08:00	16:00	BMX Řepy	Open Season RACE 2017
26	ne	10:20	13:00	Sobín cyklistika - Stark	kondiční příprava
27	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
28	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
29	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
30	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
31	pá			volno	

Poz.: OTP Juliska: Pondělí / Čtvrtek / Sobota - tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava - běhání schody atd. - tenisky na ven, teplé oblečení, rukavice, čepici atd. , pití, plavky, ručník, mýdlo.

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, horské kolo, běhání, hry, 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!!!!!!**