

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2017

Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	st			volno
2	čt	18:00	19:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
3	pá			volno
4	so	individuálně		sportovní aktivita
5	ne	individuálně		sportovní aktivita
6	po			volno
7	út	17:00	18:30	STP Hala Motol Starty
8	st			volno
9	čt	18:00	19:15	tělocvična Hostivice všeobecná příprava 1:15h
10	pá			volno
11	so	individuálně		sportovní aktivita
12	ne	individuálně		sportovní aktivita
13	po			volno
14	út	16:30	18:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
15	st	16:30	18:00	BMX Řepy rychlostní trénink starty
16	čt			volno
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			volno
21	út	16:30	18:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
22	st	16:30	18:00	BMX Řepy rychlostní trénink starty
23	čt			volno
24	pá	individuálně		BMX Řepy rozjetí před závodem 1.00h
25	so	08:00	16:00	BMX Řepy Open Season RACE 2017
26	ne	individuálně		sportovní aktivita
27	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
28	út	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
29	st	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
30	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
31	pá			volno

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.