

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Červen 2015

Skupina 4.

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jan Švub

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	po			volno	
2	út			volno	
3	st			volno	
4	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	technika jízdy 1.15h
5	pá	15:00	19:00	Brigáda/BMX Řepy	Příprava dráhy na závody
6	so	8:30	17:00	BMX Praha Řepy	King of Prague
7	ne	8:30	17:00	BMX Praha Řepy	Český pohár
8	po			volno	
9	út			volno	
10	st			volno	
11	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	technika jízdy 1.15h
12	pá			volno	
13	so	individuálně		sportovní aktivita	
14	ne	9:00	12:00	Brigáda/BMX Řepy	Příprava dráhy na závody
15	po			volno	
16	út			volno	
17	st			volno	
18	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	technika jízdy 1.15h
19	pá			volno	
20	so	11:00	17:00	BMX Praha Řepy	Fandit jezdcům klubu
21	ne	11:00	17:00	BMX Praha Řepy	Fandit jezdcům klubu
22	po			volno	
23	út			volno	
24	st			volno	
25	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	technika jízdy 1.15h
26	pá			volno	
27	so	individuálně		sportovní aktivita	
28	ne	individuálně		sportovní aktivita	
29	po			volno	
30	út			volno	

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!!!!!!**