

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Červen 2017

### Skupina 2.

Trenér: Jiří Zvolský, Jakub Oška

Asistent: Jan Kučera, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	čt			volno
2	pá			volno
3	so	individuálně		sportovní aktivita
4	ne	individuálně		sportovní aktivita
5	po			volno
6	út	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
7	st	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
8	čt			volno
9	pá	individuálně		BMX Brno/Řepy Rozjetí před závodem
<b>10</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Brno - Favorit</b> <b>Českomoravský pohár BMX</b>
<b>11</b>	<b>ne</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Brno - Favorit</b> <b>Českomoravský pohár BMX</b>
12	po			volno
13	út	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
14	st	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
15	čt			volno
16	pá	individuálně		BMX Klatovy/Řepy Rozjetí před závodem
<b>17</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Klatovy</b> <b>Český pohár 7</b>
<b>18</b>	<b>ne</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Klatovy</b> <b>Český pohár 8</b>
19	po			volno
20	út	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
21	st	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
22	čt			volno
23	pá			volno
24	so	individuálně		sportovní aktivita
25	ne	individuálně		sportovní aktivita
26	po			volno
27	út	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
28	st	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
29	čt			volno
30	pá	individuálně		BMX Brno/Řepy Rozjetí před závodem

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!!!!!!!**