

Tréninkový plán Bikrosclub ŤePA Ťerven 2017

Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme

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

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, horské kolo, běhání, hry, procházka, výlet, atd.

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