

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Červen 2017

### Skupina 4.

Trenér: *Jakub Oška, Jan Kučera*

Asistent: *Jiří Zvolský, Lukáš Tamme*

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
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			volno	
8	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
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			volno	
15	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
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			volno	
22	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
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			volno	
29	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
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!!!!!!!**