

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Červen 2018

Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	pá	individuálně		BMX Řepy/Nižbor	rozjetí před závodem 1.00h
2	so	08:00	17:00	BMX Nižbor	Česká liga 4
3	ne	08:00	17:00	BMX Nižbor	Česká liga 5
4	po	18:30	20:00	BMX Bohnice	rychlostní trénink 1.30h
5	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
6	st			volno	
7	čt	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
8	pá	individuálně		BMX Řepy/Litoměřice	rozjetí před závodem 1.00h
9	so	08:00	17:00	BMX Litoměřice	Česká liga 6
10	ne	08:00	17:00	BMX Litoměřice	Česká liga 7
11	po	18:30	20:00	BMX Bohnice	rychlostní trénink 1.30h
12	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
13	st			volno	
14	čt	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
15	pá	individuálně		BMX Řepy/Benátky	rozjetí před závodem 1.00h
16	so	08:00	17:00	BMX Benátky	Český pohár 3
17	ne	08:00	17:00	BMX Benátky	Český pohár 4
18	po			volno	
19	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
20	st			volno	
21	čt	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
22	pá			volno	
23	so	individuálně		sportovní aktivita	
24	ne	individuálně		sportovní aktivita	
25	po			volno	
26	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
27	st			volno	
28	čt	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
29	pá	individuálně		BMX Řepy/Bohnice	rozjetí před závodem 1.00h
30	so	08:00	17:00	BMX Bohnice	MČR BMX 2018

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!!!!!!!**