

Tréninkový plán BIKROSLUB ŘePA Červenec 2015

Skupina 3.

Trenér: Jan Švub

Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	st			volno
2	čt	17:15	19:00	BMX ŘePA rychlostní trénink starty 1:45h
3	pá	15:00	19:00	BMX Favorit Brno MČR BMX
4	so	8:00	17:00	BMX Favorit Brno MČR BMX
5	ne	8:00	17:00	BMX Favorit Brno MČR BMX
6	po			volno
7	út	17:15	19:00	BMX ŘePA rychlostní trénink 1:45h
8	st			volno
9	čt	17:15	19:00	BMX ŘePA rychlostní trénink starty 1:45h
10	pá			volno
11	so			volno
12	ne			volno
13	po			volno
14	út	17:15	19:00	BMX ŘePA rychlostní trénink 1:45h
15	st			volno
16	čt	17:15	19:00	BMX ŘePA rychlostní trénink starty 1:45h
17	pá			volno
18	so			volno
19	ne			volno
20	po			volno
21	út	17:15	19:00	BMX ŘePA rychlostní trénink 1:45h
22	st			volno
23	čt	17:15	19:00	BMX ŘePA rychlostní trénink starty 1:45h
24	pá			volno
25	so			volno
26	ne			volno
27	po			volno
28	út	17:15	19:00	BMX ŘePA rychlostní trénink 1:45h
29	st			volno
30	čt	17:15	19:00	BMX ŘePA rychlostní trénink starty 1:45h
31	pá			volno

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

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