



Ke Kulturnímu domu 14
163 00 Praha 6 – Řepy

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Červenec 2015

Skupina 4.

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jan Švub

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

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

