

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Červenec 2017

Skupina 2.

Trenér: Jiří Zvolský, Jakub Oška

Asistent: Jan Kučera, Lukáš Tamme

| dat. | den | čas od | čas do | činnost + podrobnosti | |
|------|-----|--------------|--------|-----------------------|--------------------------|
| 1 | so | 08:00 | 17:00 | BMX Brno | MČR JEDNOTLIVCI |
| 2 | ne | 08:00 | 17:00 | BMX Brno | MČR KLUBŮ |
| 3 | po | | | volno | |
| 4 | út | 17:30 | 19:00 | BMX Řepy | rychlostní trénink 1.30h |
| 5 | st | | | volno | |
| 6 | čt | | | volno | |
| 7 | pá | | | volno | |
| 8 | so | individuálně | | sportovní aktivita | |
| 9 | ne | individuálně | | sportovní aktivita | |
| 10 | po | | | volno | |
| 11 | út | 17:30 | 19:00 | BMX Řepy | rychlostní trénink 1.30h |
| 12 | st | 17:30 | 19:00 | BMX Řepy | rychlostní trénink 1.30h |
| 13 | čt | 10:00 | 20:00 | BMX Bordeaux | Mistrovství Evropy BMX |
| 14 | pá | 08:00 | 21:00 | BMX Bordeaux | Mistrovství Evropy BMX |
| 15 | so | 08:00 | 17:00 | BMX Bordeaux | Mistrovství Evropy BMX |
| 16 | ne | 08:00 | 17:00 | BMX Bordeaux | Mistrovství Evropy BMX |
| 17 | po | | | volno | |
| 18 | út | 17:30 | 19:00 | BMX Řepy | rychlostní trénink 1.30h |
| 19 | st | 17:30 | 19:00 | BMX Řepy | rychlostní trénink 1.30h |
| 20 | čt | | | volno | |
| 21 | pá | | | volno | |
| 22 | so | individuálně | | sportovní aktivita | |
| 23 | ne | individuálně | | sportovní aktivita | |
| 24 | po | | | volno | |
| 25 | út | 17:30 | 19:00 | BMX Řepy | rychlostní trénink 1.30h |
| 26 | st | 17:30 | 19:00 | BMX Řepy | rychlostní trénink 1.30h |
| 27 | čt | | | volno | |
| 28 | pá | | | volno | |
| 29 | so | individuálně | | sportovní aktivita | |
| 30 | ne | individuálně | | sportovní aktivita | |
| 31 | po | | | volno | |

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!!!!!!**