

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Červenec 2018**Skupina 5.****Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka****Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	ne	08:00	17:00	BMX Bohnice MČR BMX 2018
2	po			volno
3	út			volno
4	st			volno
5	čt			volno
6	pá			volno
7	so	individuálně		sportovní aktivita
8	ne	individuálně		sportovní aktivita
9	po			volno
10	út			volno
11	st			volno
12	čt			volno
13	pá			volno
14	so	individuálně		sportovní aktivita
15	ne	individuálně		sportovní aktivita
16	po			volno
17	út			volno
18	st			volno
19	čt			volno
20	pá			volno
21	so	individuálně		sportovní aktivita
22	ne	individuálně		sportovní aktivita
23	po			volno
24	út			volno
25	st			volno
26	čt			volno
27	pá			volno
28	so	individuálně		sportovní aktivita
29	ne	individuálně		sportovní aktivita
30	po			volno
31	út			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!!!!!!!**