

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Duben 2017

### Skupina 4.

Trenér: *Jakub Oška, Jan Kučera*

Asistent: *Jiří Zvolský, Lukáš Tamme*

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	so	individuálně		sportovní aktivita	
2	ne	individuálně		sportovní aktivita	
3	po			volno	
4	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
5	st			volno	
6	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
7	pá	17:00	20:00	<b>BMX Pardubice</b>	<b>Cena Bikros.cz</b>
8	so	08:00	17:00	<b>BMX Pardubice</b>	<b>Kontrolní závod reprezentace</b>
9	ne	08:00	17:00	<b>BMX Pardubice</b>	<b>Český pohár 1</b>
10	po			volno	
11	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
12	st			volno	
13	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
14	pá	08:00	17:00	<b>BMX Praha - Bohnice</b>	<b>VC Prahy 8</b>
15	so	08:00	17:00	<b>BMX Praha - Bohnice</b>	<b>Český pohár 2</b>
16	ne			volno	
17	po			volno	
18	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
19	st			volno	
20	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
21	pá	individuálně		BMX Řepy/Litoměřice	rozjetí před závodem 1.00h
22	so	08:00	17:00	<b>BMX Litoměřice</b>	<b>Český pohár 3</b>
23	ne	08:00	17:00	<b>BMX Litoměřice</b>	<b>Český pohár 4</b>
24	po			volno	
25	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
26	st			volno	
27	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
28	pá			volno	
29	so	individuálně		sportovní aktivita	
30	ne	individuálně		sportovní aktivita	

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!!!!!!**