

**Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Duben 2018****Skupina 1.****Trenér: Lukáš Tamme**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	ne	individuálně		sportovní aktivita
2	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
3	út	15:30	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
4	st	15:30	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
5	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
<b>6</b>	<b>pá</b>	<b>17:00</b>	<b>20:00</b>	<b>BMX Pardubice Cena Bikros.cz</b>
<b>7</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Pardubice Kontrolní závod reprezentace</b>
<b>8</b>	<b>ne</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Pardubice Velká cena + Krajský přebor</b>
9	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
10	út	15:30	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
11	st	15:30	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
12	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
<b>13</b>	<b>pá</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Zolder BEL Evropský pohár</b>
<b>14</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Zolder BEL Evropský pohár</b>
<b>15</b>	<b>ne</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Zolder BEL Evropský pohár</b>
16	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
17	út	15:30	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
18	st	15:30	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
19	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
20	pá	individuálně		BMX Řepy/Třinec rozjetí před závodem 1.00h
<b>21</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Třinec Český pohár 1</b>
<b>22</b>	<b>ne</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Třinec Český pohár 2</b>
23	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
24	út	15:30	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
25	st	15:30	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
26	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
<b>27</b>	<b>pá</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Kampen NL Evropský pohár</b>
<b>28</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Kampen NL Evropský pohár</b>
<b>29</b>	<b>ne</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Kampen NL Evropský pohár</b>
<b>30</b>	<b>po</b>	<b>15:00</b>	<b>19:00</b>	<b>Brigáda/BMX Řepy příprava dráhy - areálu</b>

Poz.: OTP Juliska: Pondělí / Čtvrtek / Sobota - tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava - běhání schody atd. - tenisky na ven, teplé oblečení, rukavice, čepici atd. , pití, plavky, ručník, mýdlo.

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!!!!!!!**