

**Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Duben 2018****Skupina 3.****Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera****Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme**

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

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!!!!!!!**