

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Duben 2018

Skupina 4.

Trenér: **Jakub Oška, Jan Kučera**

Asistent: **Jiří Zvolský, 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	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
6	pá	17:00	20:00	BMX Pardubice	Cena Bikros.cz
7	so	08:00	17:00	BMX Pardubice	Kontrolní závod reprezentace
8	ne	08:00	17:00	BMX Pardubice	Velká cena + Krajský přebor
9	po			volno	
10	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
11	st			volno	
12	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
13	pá	08:00	17:00	BMX Zolder BEL	Evropský pohár
14	so	08:00	17:00	BMX Zolder BEL	Evropský pohár
15	ne	08:00	17:00	BMX Zolder BEL	Evropský pohár
16	po			volno	
17	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
18	st			volno	
19	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
20	pá	individuálně		BMX Řepy/Třinec	rozjetí před závodem 1.00h
21	so	08:00	17:00	BMX Třinec	Český pohár 1
22	ne	08:00	17:00	BMX Třinec	Český pohár 2
23	po			volno	
24	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
25	st			volno	
26	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
27	pá	08:00	17:00	BMX Kampen NL	Evropský pohár
28	so	08:00	17:00	BMX Kampen NL	Evropský pohár
29	ne	08:00	17:00	BMX Kampen NL	Evropský pohár
30	po	15:00	19:00	Brigáda/BMX Řepy	příprava dráhy - areálu

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, horské kolo, běhání, hry, procházka, výlet, atd.

STP BMX - Řepy: tréninky na dráze venku, pokud to počasí dovolí. Kompletní

Poz.: bikrosová výbava, helma, teplé oblečení, **DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!!**