

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Květen 2015

### Skupina 4.

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jan Švub

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	pá			volno
2	so	individuálně		sportovní aktivita
3	ne	individuálně		sportovní aktivita
4	po			volno
5	út			volno
6	st			volno
7	čt	16:00	17:15	BMX Řepy      technika jízdy 1.15h
8	pá			volno
9	so	individuálně		sportovní aktivita
10	ne	individuálně		sportovní aktivita
11	po			volno
12	út			volno
13	st			volno
14	čt	16:00	17:15	BMX Řepy      technika jízdy 1.15h
15	pá			volno
16	so	individuálně		sportovní aktivita
17	ne	individuálně		sportovní aktivita
18	po			volno
19	út			volno
20	st			volno
21	čt	16:00	17:15	BMX Řepy      technika jízdy 1.15h
22	pá			volno
23	so	individuálně		sportovní aktivita
24	ne	individuálně		sportovní aktivita
25	po			volno
26	út			volno
27	st			volno
28	čt	16:00	17:15	BMX Řepy      technika jízdy 1.15h
29	pá			volno
30	so	individuálně		sportovní aktivita
31	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!!!!!!**