

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Květen 2018**Skupina 2.****Trenér: Jiří Zvolský, Jakub Oška****Asistent: Jan Kučera, Lukáš Tamme**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	út	08:00	17:00	BMX Řepy	LABOR DAY 2018
2	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
3	čt			volno	
4	pá	individuálně		BMX Řepy/Klatovy	rozjetí před závodem 1.00h
5	so	08:00	17:00	BMX Klatovy	Česká liga 1
6	ne	08:00	17:00	BMX Klatovy	Česká liga 2
7	po			volno	
8	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
9	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
10	čt			volno	
11	pá	individuálně		BMX Řepy/Brno	rozjetí před závodem 1.00h
12	so	08:00	17:00	BMX Brno - Lískovec	Velká cena Nového Lískovce
13	ne	08:00	17:00	BMX Brno - Lískovec	Moravská liga 3
14	po			volno	
15	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
16	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
17	čt			volno	
18	pá	08:00	17:00	BMX Blegny BEL	Evropský pohár
19	so	08:00	17:00	BMX Blegny BEL	Evropský pohár
20	ne	08:00	17:00	BMX Blegny BEL	Evropský pohár
21	po			volno	
22	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
23	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
24	čt			volno	
25	pá	individuálně		BMX Řepy/Bohnice	rozjetí před závodem 1.00h
26	so	08:00	17:00	BMX Bohnice	Velká cena Prahy 8
27	ne	08:00	17:00	BMX Bohnice	Česká liga 3
28	po			volno	
29	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
30	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
31	čt			volno	

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!!!!!!!**