

**Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Květen 2018****Skupina 5.****Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka****Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška**

| dat. | den | čas od       | čas do | činnost + podrobnosti |                            |
|------|-----|--------------|--------|-----------------------|----------------------------|
| 1    | út  | 08:00        | 17:00  | BMX Řepy              | LABOR DAY 2018             |
| 2    | st  |              |        | volno                 |                            |
| 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  | 16:00        | 17:00  | BMX Řepy              | technika trénink 1h        |
| 8    | út  |              |        | <b>volno</b>          | <b>státní svátek</b>       |
| 9    | st  |              |        | volno                 |                            |
| 10   | čt  |              |        | volno                 |                            |
| 11   | pá  |              |        | volno                 |                            |
| 12   | so  | individuálně |        | sportovní aktivita    |                            |
| 13   | ne  | individuálně |        | sportovní aktivita    |                            |
| 14   | po  | 16:00        | 17:00  | BMX Řepy              | technika trénink 1h        |
| 15   | út  |              |        | volno                 |                            |
| 16   | st  |              |        | volno                 |                            |
| 17   | čt  |              |        | volno                 |                            |
| 18   | pá  |              |        | volno                 |                            |
| 19   | so  | individuálně |        | sportovní aktivita    |                            |
| 20   | ne  | individuálně |        | sportovní aktivita    |                            |
| 21   | po  | 16:00        | 17:00  | BMX Řepy              | technika trénink 1h        |
| 22   | út  |              |        | volno                 |                            |
| 23   | st  |              |        | volno                 |                            |
| 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  | 16:00        | 17:00  | BMX Řepy              | technika trénink 1h        |
| 29   | út  |              |        | volno                 |                            |
| 30   | st  |              |        | volno                 |                            |
| 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!!!!!!!**