

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Říjen 2015

### Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	čt	individuálně		OTP Juliska regenerace
2	pá	individuálně		BMX Řepy/Bílina rozjetí před závodem 1.00h
<b>3</b>	<b>so</b>	<b>8:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Bílina Český pohár</b>
4	ne			volno
5	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
6	út	15:00	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink starty 2:15h
7	st	15:00	17:15	BMX Řepy technika jízdy 2:15h
8	čt	individuálně		OTP Juliska regenerace
9	pá	individuálně		BMX Řepy rozjetí před závodem 1.00h
<b>10</b>	<b>so</b>	<b>8:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Řepy ŽENDARACE</b>
<b>11</b>	<b>ne</b>	<b>8:00</b>	<b>16:00</b>	<b>BMX Řepy TimeTrial</b>
12	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
13	út	15:00	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink starty 2:15h
14	st	15:00	17:15	BMX Řepy technika jízdy 2:15h
15	čt	individuálně		OTP Juliska regenerace
16	pá			volno
17	so	individuálně		sportovní aktivita
18	ne	individuálně		sportovní aktivita
19	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
20	út	15:00	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink starty 2:15h
21	st	15:00	17:15	BMX Řepy technika jízdy 2:15h
22	čt	individuálně		OTP Juliska regenerace
23	pá			volno
24	so	individuálně		sportovní aktivita
25	ne	individuálně		sportovní aktivita
26	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
27	út	15:00	17:15	BMX Řepy rychlostní trénink starty 2:15h
28	st	15:00	17:15	BMX Řepy technika jízdy 2:15h
29	čt	individuálně		OTP Juliska regenerace
30	pá			volno
31	so	individuálně		sportovní aktivita

Poz.: OTP Juliska: Pondělí / Čtvrtek - tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, případně tepláková souprava - běhání schody atd. - tenisky na ven, teplé oblečení, rukavice, čepici atd. , pití, plavky, ručník, mýdlo.

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!!!!!!!**