

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Říjen 2015

Skupina 3.

Trenér: Jan Švub, Jan Kučera

Asistent: Jiří Zvolský, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	čt	17:15	19:00	BMX Řepy technika jízdy 1:45h
2	pá	individuálně		BMX Řepy/Bílina rozjetí před závodem 1.00h
3	so	8:00	17:00	BMX Bílina Český pohár
4	ne			volno
5	po			volno
6	út	17:15	18:45	BMX Řepy rychlostní trénink starty 1:30h
7	st			volno
8	čt	17:15	18:45	BMX Řepy technika jízdy 1:30h
9	pá	individuálně		BMX Řepy rozjetí před závodem 1.00h
10	so	8:00	17:00	BMX Řepy ŽENDARACE
11	ne	8:00	16:00	BMX Řepy TimeTrial
12	po			volno
13	út	17:15	18:45	BMX Řepy rychlostní trénink starty 1:30h
14	st			volno
15	čt	17:15	18:45	BMX Řepy technika jízdy 1:30h
16	pá			volno
17	so	individuálně		sportovní aktivita
18	ne	individuálně		sportovní aktivita
19	po			volno
20	út	17:15	18:30	BMX Řepy rychlostní trénink starty 1:15h
21	st			volno
22	čt	17:15	18:30	BMX Řepy technika jízdy 1:15h
23	pá			volno
24	so	individuálně		sportovní aktivita
25	ne	individuálně		sportovní aktivita
26	po			volno
27	út	17:15	18:30	BMX Řepy rychlostní trénink starty 1:15h
28	st			volno
29	čt	17:15	18:30	BMX Řepy technika jízdy 1:15h
30	pá			volno
31	so	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!!!!!!!**