

Tréninkový plán BIKROSLUB ŘEPY Říjen 2015

Skupina 4.

Trenér: Lukáš Tamme

Asistent: Jan Kučera, Jan Švub

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