

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Říjen 2016

### Skupina 5. - příprava

Trenér: Lukáš Tamme, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Jan Švub

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	so	individuálně		sportovní aktivita	
2	ne	individuálně		sportovní aktivita	
3	po			volno	
4	út			volno	
5	st			volno	
6	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	technika trénink 1.15h
7	pá			volno	
<b>8</b>	<b>so</b>	<b>09:00</b>	<b>15:00</b>	<b>Brigáda/BMX Řepy</b>	<b>příprava dráhy</b>
9	ne	individuálně		sportovní aktivita	
10	po			volno	
11	út			volno	
12	st			volno	
13	čt	16:00	17:15	BMX Řepy	technika trénink 1.15h
14	pá			volno	
<b>15</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Řepy</b>	<b>ŽENDARACE2016</b>
16	ne	individuálně		sportovní aktivita	
17	po			volno	
18	út			volno	
19	st			volno	
20	čt	16:00	17:00	BMX Řepy	technika trénink 1h
21	pá			volno	
22	so	individuálně		sportovní aktivita	
23	ne	individuálně		sportovní aktivita	
24	po			volno	
25	út			volno	
26	st			volno	
27	čt	16:00	17:00	BMX Řepy	technika trénink 1h
28	pá			volno	
29	so	individuálně		sportovní aktivita	
30	ne	individuálně		sportovní aktivita	
31	po			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!!!!!!!**