

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Říjen 2017

### Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne	08:00	17:00	BMX Hranice	Českomoravský pohár BMX
2	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
3	út	15:30	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
4	st	15:30	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
5	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
6	pá	individuálně		BMX Bílina/Řepy	Rozjetí před závodem
7	so	08:00	17:00	BMX Bílina	Český pohár 13
8	ne	individuálně		sportovní aktivita	
9	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
10	út	15:30	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
11	st	15:30	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
12	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
13	pá	15:00	18:00	Brigáda/BMX Řepy	příprava dráhy - areálu
14	so	08:00	17:00	BMX Řepy	ŽENDARACE2017
15	ne	individuálně		sportovní aktivita	
16	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
17	út	15:30	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
18	st	15:30	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
19	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
20	pá			volno	
21	so	individuálně		sportovní aktivita	
22	ne	individuálně		sportovní aktivita	
23	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
24	út	15:30	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
25	st	15:30	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
26	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
27	pá			volno	
28	so	individuálně		sportovní aktivita	
29	ne	individuálně		sportovní aktivita	
30	po			volno	
31	út	15:30	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h

Poz.: OTP Juliska: Pondělí / Čtvrtek / Sobota - 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!!!!!!!**