

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Říjen 2017

### Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera

Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne	08:00	17:00	BMX Hranice	Českomoravský pohár BMX
2	po			volno	
3	út	17:00	18:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
4	st			volno	
5	čt	17:00	18:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
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			volno	
10	út	17:00	18:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
11	st			volno	
12	čt	17:00	18:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
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			volno	
17	út	17:00	18:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
18	st			volno	
19	čt	17:00	18:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
20	pá			volno	
21	so	individuálně		sportovní aktivita	
22	ne	individuálně		sportovní aktivita	
23	po			volno	
24	út	17:00	18:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
25	st			volno	
26	čt	17:00	18:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
27	pá			volno	
28	so	individuálně		sportovní aktivita	
29	ne	individuálně		sportovní aktivita	
30	po			volno	
31	út	17:00	18:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h

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!!!!!!!**