

## Treninkový plán Bikrosclub Řepy Říjen 2018

### Skupina 2.

Trenér: Jiří Zvolský, Jakub Oška

Asistent: Jan Kučera, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	po			volno
2	út	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
3	st	17:15	19:00	BMX Řepy rychlostní trénink 1.45h
4	čt			volno
5	pá	individuálně		BMX Řepy/Bílina rozjetí před závodem 1.00h
<b>6</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Bílina Česká liga BMX</b>
<b>7</b>	<b>ne</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Bohnice Bohnická Fašírka</b>
8	po			volno
9	út	17:00	18:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
10	st	17:00	18:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
11	čt			volno
12	pá			volno
13	so	individuálně		sportovní aktivita
14	ne	individuálně		sportovní aktivita
15	po			volno
16	út	17:00	18:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
17	st	17:00	18:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
18	čt			volno
19	pá	individuálně		BMX Řepy rozjetí před závodem 1.00h
<b>20</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>17:00</b>	<b>BMX Řepy ŽENDARACE 2018</b>
21	ne			volno
22	po			volno
23	út	17:00	18:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.15h
24	st	17:00	18:15	BMX Řepy rychlostní trénink 1.15h
25	čt			volno
26	pá			volno
27	so	individuálně		sportovní aktivita
28	ne	individuálně		sportovní aktivita
29	po			volno
30	út			volno
31	st			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!!!!!!**