

Tréninkový plán Bikrosclub Řepl Srpen 2015

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	so	individuálně		
2	ne	individuálně		
3	po	individuálně		OTP Juliska
4	út	17:15	19:00	BMX Řepl
5	st	individuálně		
6	čt	17:15	19:00	BMX Řepl
7	pá			volno
8	so	individuálně		
9	ne	individuálně		
10	po	individuálně		OTP Juliska
11	út	17:15	19:00	BMX Řepl
12	st	individuálně		
13	čt	17:15	19:00	BMX Řepl
14	pá			volno
15	so	individuálně		
16	ne	individuálně		
17	po	individuálně		OTP Juliska
18	út	17:15	19:00	BMX Řepl
19	st	individuálně		
20	čt	17:15	19:00	BMX Řepl
21	pá	individuálně		BMX Řepl/BMX Hranice
22	so	08:00	17:00	BMX Hranice
23	ne	08:00	17:00	BMX Hranice
24	po	individuálně		OTP Juliska
25	út	17:15	19:00	BMX Řepl
26	st	17:15	19:00	BMX Řepl
27	čt			volno
28	pá	individuálně		
29	so	individuálně		
30	ne	individuálně		
31	po	individuálně		OTP Juliska

Poz.: OTP Juliska: Pondělí / Čtvrtek - 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 - Řepl: tréninky na dráze venku, pokud to počasí dovolí. Kompletní bikrosová výbava, helma, teplé oblečení, **DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!**