



Ke Kulturnímu domu 14
163 00 Praha 6 – Řepy

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Srpen 2015

Skupina 2.

Trenér: Jiří Zvolský

Asistent: Jan Švub, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	so			volno	
2	ne			volno	
3	po			volno	
4	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
5	st				
6	čt	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 1:45h
7	pá			volno	
8	so			volno	
9	ne			volno	
10	po			volno	
11	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
12	st				
13	čt	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 1:45h
14	pá			volno	
15	so			volno	
16	ne			volno	
17	po			volno	
18	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
19	st				
20	čt	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 1:45h
21	pá	individuálně		BMX Řepy/BMX Hranice	rozjetí před závodem 1h
22	so	08:00	17:00	BMX Hranice	Inter Cup
23	ne	08:00	17:00	BMX Hranice	Inter Cup
24	po			volno	
25	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
26	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 1:45h
27	čt			volno	
28	pá			volno	
29	so			volno	
30	ne			volno	
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!!!!!!**

