

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Srpen 2017

Skupina 5.

Trenér: Lukáš Tamme, Dominik Topinka

Asistent: Jan Kučera, Jakub Oška

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	út			sportovní aktivita	
2	st			sportovní aktivita	
3	čt			sportovní aktivita	
4	pá			sportovní aktivita	
5	so			sportovní aktivita	
6	ne			sportovní aktivita	
7	po			sportovní aktivita	
8	út			sportovní aktivita	
9	st			sportovní aktivita	
10	čt			sportovní aktivita	
11	pá			sportovní aktivita	
12	so			sportovní aktivita	
13	ne			sportovní aktivita	
14	po	8:00	18:00	BMX Řepy	příměstský tábor cena 600,-Kč/den
15	út	8:00	18:00	BMX Řepy	příměstský tábor cena 600,-Kč/den
16	st	8:00	18:00	BMX Řepy	příměstský tábor cena 600,-Kč/den
17	čt	8:00	18:00	BMX Řepy	příměstský tábor cena 600,-Kč/den
18	pá	8:00	18:00	BMX Řepy	příměstský tábor cena 600,-Kč/den
19	so			sportovní aktivita	
20	ne			sportovní aktivita	
21	po			sportovní aktivita	
22	út			sportovní aktivita	
23	st			sportovní aktivita	
24	čt			sportovní aktivita	
25	pá			sportovní aktivita	
26	so			sportovní aktivita	
27	ne			sportovní aktivita	
28	po	8:00	18:00	BMX Řepy	příměstský tábor cena 600,-Kč/den
29	út	8:00	18:00	BMX Řepy	příměstský tábor cena 600,-Kč/den
30	st	8:00	18:00	BMX Řepy	příměstský tábor cena 600,-Kč/den
31	čt	8:00	18:00	BMX Řepy	příměstský tábor cena 600,-Kč/den

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!!!!!!!**