

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Srpen 2018**Skupina 1.****Trenér: Lukáš Tamme**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti
1	st	18:00	19:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
2	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
3	pá			volno
4	so	individuálně		sportovní aktivita
5	ne	individuálně		sportovní aktivita
6	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
7	út	18:00	19:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
8	st	18:00	19:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
9	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
10	pá			volno
11	so	individuálně		sportovní aktivita
12	ne	individuálně		sportovní aktivita
13	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
14	út	18:00	19:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
15	st	18:00	19:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
16	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
17	pá			volno
18	so	individuálně		sportovní aktivita
19	ne	individuálně		sportovní aktivita
20	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
21	út	18:00	19:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
22	st	18:00	19:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
23	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
24	pá			volno
25	so	09:00	12:00	Brigáda/BMX Řepy příprava dráhy na závody UCI
26	ne	individuálně		sportovní aktivita
27	po	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
28	út	18:00	19:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
29	st	18:00	19:30	BMX Řepy rychlostní trénink 1.30h
30	čt	individuálně		OTP Juliska tělocvična/schody/posilovna/regenerace
31	pá	17:00	18:00	BMX Řepy rozjetí před závodem 1.00h

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