

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Srpen 2018**Skupina 3.****Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera****Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	st	18:00	19:30	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
2	čt			volno	
3	pá			volno	
4	so	individuálně		sportovní aktivita	
5	ne	individuálně		sportovní aktivita	
6	po			volno	
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			volno	
10	pá			volno	
11	so	individuálně		sportovní aktivita	
12	ne	individuálně		sportovní aktivita	
13	po			volno	
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			volno	
17	pá			volno	
18	so	individuálně		sportovní aktivita	
19	ne	individuálně		sportovní aktivita	
20	po			volno	
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			volno	
24	pá			volno	
25	so	09:00	12:00	Brigáda/BMX Řepy	příprava dráhy na závody UCI
26	ne	individuálně		sportovní aktivita	
27	po			volno	
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				
31	pá	16:00	17:00	BMX Řepy	rozjetí před závodem 1.00h

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!!!!!!**