

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Září 2015

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
2	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
3	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
4	pá	individuálně		BMX Řepy/Pardubice	rozjetí před závodem 1.00h
5	so	8:00	17:00	BMX Pardubice	Českomoravský pohár/noční závod
6	ne	8:00	17:00	BMX Pardubice	Český pohár
7	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
8	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
9	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
10	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
11	pá	individuálně		BMX Řepy/Bohnice	rozjetí před závodem 1.00h
12	so	8:00	17:00	BMX Bohnice	Český pohár
13	ne	8:00	12:00	BMX Bohnice	Krajský přebor
14	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
15	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
16	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
17	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
18	pá	17:00	18:00	BMX Řepy/Klatovy	rozjetí před závodem 1.00h
19	so	8:00	17:00	BMX Klatovy	UCI C1 / Velká cena
20	ne	8:00	17:00	BMX Klatovy	Český pohár
21	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
22	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
23	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
24	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
25	pá	individuálně		BMX Řepy/Uničov	rozjetí před závodem 1.00h
26	so	8:00	17:00	BMX Uničov	Českomoravský pohár
27	ne	8:00	17:00	BMX Uničov	Českomoravský pohár
28	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
29	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
30	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h

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 - Řepy: tréninky na dráze venku, pokud to počasí dovolí. Kompletní bikrosová výbava, helma, teplé oblečení, **DOSTATEK PITÍ, BEZ JÍDLA!!!!!!!**