

## Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Září 2017

### Skupina 2.

Trenér: Jiří Zvolský, Jakub Oška

Asistent: Jan Kučera, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	pá	individuálně		BMX Nižbor/Řepy	Rozjetí před závodem
2	so	08:00	17:00	BMX Nižbor	Český pohár 9
3	ne	08:00	17:00	BMX Nižbor	Český pohár 10
4	po			volno	
5	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
6	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
7	čt			volno	
8	pá	individuálně		BMX Pardubice/Řepy	Rozjetí před závodem
9	so	08:00	17:00	BMX Pardubice	Český pohár 11
10	ne	08:00	17:00	BMX Pardubice	Český pohár 12
11	po			volno	
12	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
13	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
14	čt			volno	
15	pá	individuálně		BMX Pardubice/Řepy	rozjetí před závodem 1.00h
16	so	08:00	17:00	BMX Pardubice	Českomoravský pohár BMX
17	ne	08:00	17:00	BMX Pardubice	Českomoravský pohár BMX
18	po			volno	
19	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
20	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
21	čt			volno	
22	pá			volno	
23	so	09:00	13:00	Brigáda/BMX Řepy	příprava dráhy - areálu
24	ne	individuálně		sportovní aktivita	
25	po			volno	
26	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
27	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
28	čt			volno	
29	pá	individuálně		BMX Hranice/Řepy	rozjetí před závodem 1.00h
30	so	08:00	17:00	BMX Hranice	Českomoravský pohár BMX

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!!!!!!!**