

Treninkový plán Bikrosclub Řepy Září 2018

Skupina 2.

Trenér: Jiří Zvolský, Jakub Oška

Asistent: Jan Kučera, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	so	08:00	17:00	BMX Řepy	Český pohár BMX
2	ne	08:00	17:00	BMX Řepy	Český pohár BMX
3	po			volno	
4	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
5	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
6	čt			volno	
7	pá			volno	
8	so	individuálně		sportovní aktivita	
9	ne	individuálně		sportovní aktivita	
10	po			volno	
11	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
12	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
13	čt			volno	
14	pá	individuálně		BMX Řepy/Benátky	rozjetí před závodem 1.00h
15	so	08:00	17:00	BMX Benátky	Česká liga BMX
16	ne	08:00	17:00	BMX Benátky	MČR MTB na BMX dráze + kraj
17	po			volno	
18	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
19	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
20	čt			volno	
21	pá	individuálně		BMX Řepy/Míkovice	rozjetí před závodem 1.00h
22	so	08:00	17:00	BMX Míkovice	Český pohár BMX
23	ne	08:00	17:00	BMX Míkovice	Český pohár BMX
24	po			volno	
25	út	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
26	st	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h
27	čt			volno	
28	pá	individuálně		BMX Řepy/Pardubice	rozjetí před závodem 1.00h
29	so	08:00	17:00	BMX Pardubice	Česká liga BMX
30	ne	08:00	17:00	BMX Pardubice	Česká liga 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!!!!!!!**