



Ke Kulturnímu domu 14  
163 00 Praha 6 – Řepl

## Tréninkový plán BIKROSCLUB Řepl Březen 2015

### Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne	individuálně		BMX Řepl	rychlostní trénink 1.30h
2	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
3	út	14:00	16:00	Dráha Motol	Vytrvalostní trénink 2:00
4	st	14:00/16:00	16:00/18:00	Dráha/BMX Motol	Rychlostní trénink starty/závody
5	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
6	pá			volno	
7	so	9:00	12:00	OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
<b>8</b>	<b>ne</b>	<b>09:00</b>	<b>12:00</b>	<b>Brigáda/BMX Řepl</b>	<b>příprava dráhy na sezónu</b>
9	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
10	út	15:00	16:30	BMX Řepl	rychlostní trénink 1.30h
11	st	15:30	17:30	BMX Řepl	rychlostní trénink starty
12	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
13	pá			volno	
14	so	10:00	12:00	BMX Řepl	rychlostní trénink 2h
15	ne	individuálně		BMX Řepl	rychlostní trénink 1.30h
16	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
17	út	16:00	18:00	BMX Řepl	rychlostní trénink 2h
18	st	16:00	18:00	BMX Řepl	rychlostní trénink starty
19	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
20	pá			volno	
21	so	individuálně		OTP Juliska	kondiční příprava/posilovna
<b>22</b>	<b>ne</b>	<b>9:00/14:00</b>	<b>12:00/16:00</b>	<b>Brigáda/BMX Řepl</b>	<b>příprava dráhy pro závod/trénink</b>
23	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
24	út	15:00	16:30	BMX Řepl	rychlostní trénink 1.30h
25	st	15:00	16:30	BMX Řepl	rychlostní trénink starty
26	čt	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
27	pá	individuálně		BMX Řepl	rozjetí před závodem 1.00h
<b>28</b>	<b>so</b>	<b>08:00</b>	<b>14:00</b>	<b>BMX Řepl</b>	<b>Open Season RACE 2015</b>
29	ne			volno	
30	po	15:00	19:00	OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
31	út	15:30	17:00	BMX Řepl	rychlostní trénink 1.30h

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

