

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Duben 2015

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
2	čt	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
3	pá			volno	
4	so	individuálně		BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
5	ne	individuálně		BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
6	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
7	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
8	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
9	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
10	pá	individuálně		BMX Řepy/Pardubice	rozjetí před závodem 1.00h
11	so	08:00	17:00	BMX Pardubice	Mezinárodní závod C1
12	ne	08:30	17:00	BMX Pardubice	Český pohár 1
13	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
14	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
15	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
16	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
17	pá	individuálně		BMX Řepy/Litoměřice	rozjetí před závodem 1.00h
18	so	08:30	17:00	BMX Litoměřice	Český pohár 2
19	ne	08:30	17:00	BMX Litoměřice	Český pohár 3 - Dvojnásobné body
20	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
21	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
22	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
23	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
24	pá	individuálně		BMX Řepy/Nižbor	rozjetí před závodem 1.00h
25	so	08:30	17:00	BMX Nižbor	Český pohár 4
26	ne	08:30	17:00	BMX Nižbor	Český pohár 5
27	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
28	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
29	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
30	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace

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!!!!!!!**