

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Květen 2015

Skupina 1.

Trenér: Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	pá			volno	
2	so	14:00	19:00	BMX Benátky	test dráhy
3	ne	individuálně		BMX Řepy	rychlostní trénink 1.30h
4	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
5	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
6	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
7	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
8	pá	individuálně		BMX Řepy/Brno	rozjetí před závodem 1.00h
9	so	08:00	17:00	BMX Brno-Lískovec	Českomoravský pohár 1
10	ne	08:30	17:00	BMX Brno-Lískovec	Velká cena Nového Lískovce
11	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
12	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
13	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
14	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
15	pá	individuálně		BMX Řepy/Benátky	rozjetí před závodem 1.00h
16	so	08:30	17:00	BMX Benátky	Českomoravský pohár 2
17	ne	08:30	17:00	BMX Benátky	Českomoravský pohár 3
18	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
19	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
20	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
21	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
22	pá	individuálně		BMX Řepy/Brno	rozjetí před závodem 1.00h
23	so	08:30	17:00	BMX Favorit Brno	Moravská liga
24	ne	08:30	17:00	BMX Favorit Brno	Moravská liga
25	po	individuálně		OTP Juliska	tělocvična/schody/posilovna/regenerace
26	út	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 2.00h
27	st	15:00	17:00	BMX Řepy	rychlostní trénink starty 2:00h
28	čt	individuálně		OTP Juliska	regenerace
29	pá	individuálně		BMX Řepy/Míkovice	rozjetí před závodem 1.00h
30	so	08:30	17:00	BMX Míkovice	Českomoravský pohár 4
31	ne	08:30	17:00	BMX Míkovice	Českomoravský pohár 5

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!!!!!!!**