

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2020**Skupina 1.****Trenér: Lukáš Tamme, Jan Kučera****Asistent: Jakub Oška, Erik Kimmel**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne	individuálně		sportovní aktivita	
2	po			volno	jarní prázdniny ZŠ Hostovice
3	út			volno	jarní prázdniny ZŠ Hostovice
4	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
5	čt			volno	jarní prázdniny ZŠ Hostovice
6	pá			volno	jarní prázdniny ZŠ Hostovice
7	so	09:30	11:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1:30h
8	ne	individuálně		sportovní aktivita	
9	po			volno	
10	út	17:30	19:00	tělocvična Hostovice	všeobecná příprava 1:30h
11	st	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
12	čt	17:30	20:00	Kulturáček Řepy	Členská schůze
13	pá			volno	
14	so	individuálně		sportovní aktivita	
15	ne	09:00	12:00	BMX Řepy	Brigáda
16	po			volno	
17	út	17:00	18:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
18	st	17:00	18:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
19	čt			volno	
20	pá	17:00	20:00	BMX Pardubice	Cena Bikros.cz
21	so	08:00	17:00	BMX Pardubice	Kontrolní závod reprezentace
22	ne	08:00	17:00	BMX Pardubice	Velká cena + Krajský přebor
23	po			volno	
24	út	17:00	18:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
25	st	17:00	18:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
26	čt			volno	
27	pá			volno	
28	so	08:00	19:00	BMX Verona	Evropský pohár BMX
29	ne	08:00	19:00	BMX Verona	Evropský pohár BMX
30	po			volno	
31	út	15:30	17:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h

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!!!!!!!**

Poz.: OTP Hostovice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, tepláková souprava, pití.