Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2020

Skupina 3.

Trenér: Jiří Zvolský, Jan Kučera
Asistent: Jakub Oška, Lukáš Tamme

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne	individuálně		sportovní aktivita	
2	po			volno	jarní prázdniny ZŠ Hostivice
3	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
4	st			volno	jarní prázdniny ZŠ Hostivice
5	čt			volno	jarní prázdniny ZŠ Hostivice
6	pá			volno	jarní prázdniny ZŠ Hostivice
7	so	09:30	11:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1:30h
8	ne	individuálně		sportovní aktivita	
9	po			volno	
10	út	17:00	18:30	Hala ČSC Motol	Starty
11	st	17:30	19:00	tělocvična Hostivice	všeobecná příprava 1:30h
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			volno	
19	čt	17:00	18:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
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			volno	
26	čt	17:00	18:15	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.15h
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	17:15	19:00	BMX Řepy	rychlostní trénink 1.45h

Poz.: Individuální trénink: jízda po dráze, veřejné bruslení, hokej, horské kolo, lyžování, běhání, hry, bobování, sáňkování, 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 Hostivice: tělocvična - sálová obuv, trenky, tričko, tenisky, tepláková souprava, pití.