

Tréninkový plán Bikrosclub Řepy Březen 2020

Skupina 4.

Trenér: **Jakub Oška, Jan Kučera**

Asistent: **Jiří Zvolský, Lukáš Tamme**

dat.	den	čas od	čas do	činnost + podrobnosti	
1	ne			individuálně sportovní aktivita	
2	po			volno jarní prázdniny ZŠ Hostivice	
3	út			volno jarní prázdniny ZŠ Hostivice	
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			volno	
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.