Mikrocyklus přípravného období	Trenér:	Luštinec Petr	Kategorie: Dorost
Týden 1.10. - 7.10.2018	Asistent:	Štohanzl Martin	Sezóna: 2018/19

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 1.10.	6.00 hod. Sraz + zapracování	
	6.30 – 7.15 hod. Led + 7.30 – 8.15 Posilovna / obránci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / útočníci	
	15.30 hod. Sraz	
	16.00 – 17.00 hod. Tělocvična + 17.45 – 18.45 hod. Led	
ÚT 2.10.	6.00 hod. Sraz + zapracování	
	6.30 – 7.15 hod. Led + 7.30 – 8.15 Posilovna / útočníci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / obránci	
	17.15 hod. Sraz / Městské lázně /	
	17.30 – 18.30 hod. Regenerace	
ST 3.10.	13.45 hod. Sraz Akademie	
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie	
	14.15 hod. Sraz + zapracování	
	15.00 – 16.15 hod. Led + 16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava	
	17.30 – 18.15 hod. Video	
ČT 4.10.	Přípravné utkání: Slavia B - MHK 05 + 04 16.00 hod. / Benešov /	
	Sraz : 12.15 hod.	
	Odjezd : 12.30 hod.	
	15.45 hod. Sraz + zapracování 03	
	16.30 – 17.30 hod. Led + 17.45 – 18.45 hod. Suchá příprava	
PÁ 5.10.	13.45 hod. Sraz	
	14.30 – 15.30 hod. Led	
SO 6.10.	Mistrovské utkání: Jihlava – MHK 15.15 hod.	
	Sraz : 11.00 hod.	
	Odjezd : 11.15 hod.	
NE 7.10.		
	volno	

Dne: 27.9.2018	Vypracoval: Luštinec Petr