Mikrocyklus závodního období	Trenér: Luštinec Petr	Kategorie: MD
Týden 25.9. - 1.10.2017	Asistent: Štohanzl Martin	Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 25.9.	16.15 hod. Sraz	
	16.30 – 17.30 hod. Posilovna / ZS	
	18.00 – 19.00 hod. Led	
ÚT 26.9.	6.00 hod. Sraz všichni + zapracování	
	6.30 – 7.15 hod. Útočníci led + 7.30 – 8.15 hod. Judo	
	6.15 – 7.00 hod. Obránci Judo + 7.30 – 8.15 Led	
	16.30 hod. Sraz	
	16.45 – 17.45 hod. Posilovna / ZS + 18.15 – 19.15 Led	
ST 27.9.	14.45 hod. Sraz + zapracování	
	15.30 – 16.45 hod. Led + 15 min. Výklus	
ČT 28.9.	Mistrovské utkání HK – České Budějovice 15.00 hod.	
	Sraz: 13.15 hod.	
PÁ 29.9.	11.45 hod. Sraz + zapracování	
	12.30 – 13.45 hod. Led	
	14.00 – 15.00 hod. Posilovna	
SO 30.9.	Mistrovské utkání Žďár – HK 14.00 hod.	
	Sraz : 10.30 hod.	
	Odjezd: 10.45 hod.	
NE 1.10.		
	volno	

Dne: 21.9.2017	Vypracoval: Luštinec Petr