Mikrocyklus závodního období

Týden 4.9. - 10.9.2017

Trenér:	**Luštinec Petr**	**Kategorie: MD**
Asistent:	**Štohanzl Martin**	**Sezóna: 2017/18**

Čas / místo		Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO		
	volno	
4.9.		
ÚT	15.30 hod. Sraz	
	15.45 – 16.45 hod. Suchá příprava	
	17.15 – 18.15 hod. Led	
5.9.		
ST	Přípravné utkání HK – Letňany 15.00 hod.	
	Sraz : 13.30 hod.	
6.9.		
ČT	15.15 hod. Sraz + zapracování	
	16.00 – 17.15 hod. Led	
	17.30 – 18.30 hod. Suchá příprava	
7.9.		
PÁ	14.00 hod. Sraz + zapracování	
	14.45 – 16.00 hod. Led	
	16.15 – 17.15 hod. Suchá příprava	
8.9.		
SO	Mistrovské utkání HK – Pardubice 12.00 hod.	
	Sraz : 10.15 hod.	
9.9.		
NE		
	volno	
10.9.		

Dne: 31.8.2017

Vypracoval: Luštinec Petr