Mikrocyklus závodního období		
Týden 18.9. - 24.9.2017		
Trenér:	Luštinec Petr	Kategorie: MD
Asistent:	Štohanzl Martin	Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	16.00 hod. Sraz	
	16.15 – 17.15 hod. Tělocvična	
	18.00 – 19.00 hod. Led	
18.9.		
ÚT	6.00 hod. Sraz všichni + zapracování	
	6.30 – 7.15 hod. Obránci led + 7.30 – 8.15 hod. Judo	
	6.15 – 7.00 hod. Útočníci Judo + 7.30 – 8.15 Led	
19.9.	16.30 hod. Sraz	
	16.45 – 17.45 hod. Posilovna / ZS + 18.15 – 19.15 Led	
ST	13.30 hod. Sraz Akademie	
	14.00 – 15.00 hod. Akademie / obránci, útočníci / Led	
	14.15 hod. Sraz + zapracování	
20.9.	15.00 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.30 hod. Judo / ZS	
ČT	Přípravné utkání HK – Sparta Praha 15.00 hod.	
	Sraz: 13.45 hod.	
	17.45 – 18.45 hod. Regenerace / Městské lázně /	
21.9.		
PÁ	14.00 hod. Sraz + zapracování	
	14.45 – 16.00 hod. Led	
	16.15 – 17.15 hod. Posilovna	
22.9.		
SO	Mistrovské utkání Jihlava – HK 12.00 hod.	
	Sraz : 7.45 hod.	
	Odjezd: 8.00 hod.	
23.9.		
NE		
	volno	
24.9.		
Dne: 14.9.2017		Vypracoval: Luštinec Petr