Mikrocyklus závodního období Týden 9.10. - 15.10.2017	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: MD Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	15.45 hod. Sraz	
	16.15 – 17.15 hod. Tělocvična	
	18.00 – 19.00 hod. Led	
9.10.		
	VTM 2003 program / viz. Pozvánka /	
ÚT	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	
10.10.	16.30 hod. Sraz	
	16.45 – 17.45 hod. Posilovna / ZS + 18.15 – 19.15 Led	
ST	13.45 hod. Sraz + 14.15 – 15.00 Led Akademie	
	14.15 hod. Sraz + zapracování	
	15.00 – 16.15 hod. Led	
11.10.	16.30 – 17.30 hod.	
ČT	Mistrovské utkání HK – Kometa Brno 15.00 hod.	
	Sraz: 13.15 hod.	
12.10.		
PÁ	Mistrovské utkání Liberec - HK 16.00 hod.	
	Sraz : 12.15 hod.	
	Odjezd: 12.30 hod.	
13.10.		
SO		
	volno	
14.10.		
NE		
	volno	
15.10.		

Dne: 5.10.2017	Vypracoval: Luštinec Petr