



Mikrocycklus závodního období Týden 30.10. - 5.11.2017

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

	Čas / místo	
PO	15.45 hod. Sraz	
	16.15 – 17.15 hod. Tělocvična	
	18.00 – 19.00 hod. Led	
30.10.		
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	
	15.45 hod. Sraz	
31.10.	16.00 – 17.00 hod. Posilovna / ZS + 17.30 – 18.30 hod. Led	
ST	16.00 hod. Sraz	
	16.15 – 17.15 hod. Suchá příprava	
	17.45 – 18.45 hod. Led	
1.11.		
ČT	Mistrovské utkání : MHK – Jihlava 15.00 hod.	
	Sraz: 13.15 hod.	
2.11.		
PÁ	12.45 hod Sraz + zapracování	
	13.30 – 14.30 hod. Led	
	14.45 – 15.45 hod. Posilovna	
3.11.		
SO	Mistrovské utkání: České Budějovice - MHK 12.00 hod.	
	Sraz: 6.15 hod.	
	Odjezd: 6.30 hod.	
4.11.		
NE	Tumaj VTM ročník 2003 – Děčín	
	Plzeňský kraj – Královéhradecký kraj 11.45 hod.	
	Královéhradecký kraj – Ústecký kraj 13.30 hod. + 15.30 hod. Oběd	
	Sraz: 7.00 hod na ZS v Hradci Králové	
5.11.	Odjezd: 7.30 hod	

Dne: 26.10.2017

	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
30.10.	
31.10.	
1.11.	
2.11.	
3.11.	
4.11.	
5.11.	

Vypracoval: Luštinec Petr