



**Mikrociklus závodního období**  
**Týden 16.10. - 22.10.2017**

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

Čas / místo	
<b>PO</b> <b>16.10.</b>	15.45 hod. Sraz
	16.00 – 17.00 hod. Posilovna
	17.15 hod. Focení mužstva
	18.00 – 19.00 hod. Led
<b>ÚT</b> <b>17.10.</b>	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
	15.30 hod. Sraz + zapracování 16.15 – 17.15 hod. Led
<b>ST</b> <b>18.10.</b>	13.45 hod. Sraz + 14.15 – 15.00 Led Akademie
	14.15 hod. Sraz + zapracování
	15.00 – 16.15 hod. Led
	16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava / ZS
<b>ČT</b> <b>19.10.</b>	Mistrovské utkání Pardubice – HK 17.15 hod.
	Sraz: 14.30 hod.
	Odjezd: 14.45 hod.
<b>PÁ</b> <b>20.10.</b>	12.45 hod Sraz + zapracování
	13.30 – 14.30 hod. Led
	14.45 – 15.45 hod. Posilovna / ZS
<b>SO</b> <b>21.10.</b>	volno
<b>NE</b> <b>22.10.</b>	volno

Dne: 12.10.2017

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštinec Petr