| Mikrocyklus závodního období<br>Týden 23.10. - 29.10.2017 | Trenér: Luštinec Petr<br>Asistent: Štohanzl Martin | Kategorie: MD<br>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 | |
| **23.10.** | | |
| | | |
| **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 | |
| **24.10.** | 15.15 hod. Sraz + zapracování | |
| | 16.00 – 17.00 hod. Led + 17.15 – 18.15 hod. Suchá příprava | |
| **ST** | 13.45 hod. Sraz + 14.15 – 15.00 Led Akademie | |
| | 14.15 hod. Sraz + zapracování | |
| | 15.00 – 16.15 hod. Led | |
| **25.10.** | 16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava | |
| | 17.00 – 17.30 hod. Video VIP | |
| **ČT** | Mistrovské utkání : MHK - Letňany 15.00 hod. | |
| | Sraz: 13.15 hod. | |
| | | |
| **26.10.** | | |
| | | |
| **PÁ** | 13.00 hod Sraz + zapracování | |
| | 13.45 – 15.00 hod. Led | |
| | 15.15 – 16.15 hod. Posilovna / ZS | |
| **27.10.** | | |
| | | |
| **SO** | Mistrovské utkání: Mladá Boleslav - MHK 12.00 hod. | |
| | Sraz: 8.30 hod. | |
| | Odjezd: 8.45 hod. | |
| **28.10.** | | |
| | | |
| **NE** | | |
| | | |
| | volno | |
| **29.10.** | | |
| | | |

| Dne: 19.10.2017 | Vypracoval: Luštinec Petr |
|---|---|