Mikrocyklus závodního období Týden 6.11. - 12.11.2017	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: MD Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 6.11.	16.15 hod. Sraz hráči ročníku 2002 16.30 – 17.30 hod. Posilovna 18.00 – 19.00 hod. Led Hráči ročníku 2003 – volno	
ÚT 7.11.	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 15.15 hod. Sraz + zapracování 16.00 – 17.00 hod. Led + 17.15 – 18.15 hod. Suchá příprava	
ST 8.11.	Přípravné utkání : MHK – Slavia Praha 16.30 hod. Sraz: 15.00 hod. 	
ČT 9.11.	15.00 hod. Sraz 15.15 – 16.15 hod. Suchá příprava 16.45 – 18.00 hod. Led 	
PÁ 10.11.	14.00 hod Sraz + zapracování 14.45 – 16.00 hod. Led 16.15 – 17.15 hod. Posilovna 	
SO 11.11.	 volno 	
NE 12.11.	 volno 	

Dne: 2.11.2017	Vypracoval: Luštinec Petr