Mikrocyklus závodního období Týden 20.11. - 26.11.2017	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	
20.11.		
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	
21.11.	16.30 hod. Sraz	
	16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava + 18.15 – 19.15 hod. Led	
ST	13.45 hod. Sraz + 14.15 – 15.00 Led Akademie	
	14.15 hod. Sraz + zapracování	
	15.00 – 16.15 hod. Led	
22.11.	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava	
	17.00 – 17.30 hod. Video VIP	
ČT	Přípravné utkání: MHK – Sparta Praha 17.30 hod.	
	Sraz: 16.00 hod.	
23.11.		
PÁ	14.00 hod Sraz + zapracování	
	14.45 – 16.00 hod. Led	
24.11.		
SO	Mistrovské utkání: Kometa Brno – MHK 14.15 hod.	
	Sraz: 9.45 hod.	
	Odjezd: 10.00 hod.	
25.11.		
NE		
	volno	
26.11.		

Dne: 16.11.2017	Vypracoval: Luštinec Petr