Mikrocyklus závodního období Týden 27.11. - 3.12.2017	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: MD Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 27.11.	16.15 hod. Sraz 16.30 – 17.30 hod. Posilovna 18.00 – 19.00 hod. Led	
ÚT 28.11.	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 16.30 hod. Sraz 16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava + 18.15 – 19.15 hod. Led	
ST 29.11.	14.15 hod. Sraz + zapracování 15.00 – 16.00 hod. Led	
ČT 30.11.	Přípravné utkání : Slavia Praha – MHK 18.00 hod. Sraz: 14.30 hod. Odjezd: 14.45 hod.	
PÁ 1.12.	14.00 hod Sraz + zapracování 14.45 – 16.00 hod. Led 16.15 – 17.15 hod. Posilovna	
SO 2.12.	Mistrovské utkání: MHK - Liberec 12.00 hod. Sraz: 10.15 hod.	
NE 3.12.	volno	

Dne: 23.11.2017	Vypracoval: Luštinec Petr