Mikrocyklus závodního období Týden 4.12. - 10.12.2017	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: MD Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 4.12.	15.45 hod. Sraz	
	16.15 – 17.15 hod. Tělocvična	
	18.00 – 19.00 hod. Led	
	VTM 2003 / viz. Program /	
ÚT 5.12.	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	
	16.30 hod. Sraz	
	16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava + 18.15 – 19.15 hod. Led	
ST 6.12.	13.45 hod. Sraz + 14.15 – 15.00 Led Akademie	
	14.15 hod. Sraz + zapracování	
	15.00 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava	
	17.00 – 17.30 hod. Video VIP	
ČT 7.12.	Mistrovské utkání : Zlín - MHK 17.45 hod.	
	Sraz: 12.15 hod.	
	Odjezd: 12.30 hod.	
PÁ 8.12.	13.15 hod Sraz + zapracování	
	14.00 – 15.15 hod. Led	
	15.30 – 16.30 hod. Posilovna	
SO 9.12.	Mistrovské utkání: MHK - Přerov 12.30 hod.	
	Sraz: 10.45 hod.	
NE 10.12.		
	volno	

Dne: 30.11.2017	Vypracoval: Luštinec Petr