Mikrocyklus závodního období	Trenér: Luštinec Petr	Kategorie: MD
Týden 11.12. - 17.12.2017	Asistent: Štohanzl Martin	Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 11.12.	15.45 hod. Sraz	
	16.15 – 17.15 hod. Tělocvična	
	18.00 – 19.00 hod. Led	
ÚT 12.12.	6.00 hod. Sraz ročník 2002	
	6.15 – 7.00 hod. Judo + 7.30 – 8.15 hod. Led	
	VTM 2003 / viz. Program /	
ST 13.12.	13.45 hod. Sraz + 14.15 – 15.00 Led Akademie	
	14.15 hod. Sraz + zapracování	
	15.00 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava	
ČT 14.12.	16.15 hod. Sraz	
	16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava	
	18.00 – 19.00 hod. Led	
PÁ 15.12.		
	volno	
SO 16.12.		
	volno	
NE 17.12.	18.00 hod. Sraz + zapracování	
	18.45 – 20.00 hod. Led	

Dne: 7.12.2017	Vypracoval: Luštinec Petr