Mikrocyklus závodního období Týden 15.1. - 21.1.2018	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: MD Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 15.1.	15.45 hod. Sraz 16.15 – 17.15 hod. Tělocvična 18.00 – 19.00 hod. Led	
ÚT 16.1.	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 15.45 hod. Sraz 16.00 – 17.00 hod. Suchá příprava + 17.30 – 18.30 hod. Led	
ST 17.1.	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 místnost /	
ČT 18.1.	Mistrovské utkání : MHK – Havířov 15.00 hod. Sraz : 13.15 hod.	
PÁ 19.1.	14.00 hod. Sraz + zapracování 14.45 – 16.00 hod. Led 16.15 – 17.15 hod. Suchá příprava	
SO 20.1.	Mistrovské utkání : MHK - M.Boleslav 12.00 hod. Sraz : 10.15 hod.	
NE 21.1.	volno	

Dne: 11.1.2018	Vypracoval: Luštinec Petr