Mikrocyklus závodního období	
Týden 8.1. - 14.1.2018	

Trenér:	Luštinec Petr	Kategorie: MD
Asistent:	Štohanzl Martin	Sezóna: 2017/18

Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	
Ročník 2003 + 2004 – volno	
Ročník 2002 program SD / jen ráno /	
Sraz : 6.00 hod.	
8.1.	
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	
15.30 hod. Sraz + zapracování	
9.1.	
16.15 – 17.15 hod. Led + 17.30 – 18.30 hod. Suchá příprava	
ST	
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 /	
10.1.	
ČT	
Mistrovské utkání : MHK - Zlín 15.00 hod.	
Sraz : 13.15 hod.	
11.1.	
PÁ	
13.00 hod. Sraz + zapracování	
13.45 – 14.45 hod. Led	
12.1.	
SO	
Mistrovské utkání : Přerov – MHK 13.00 hod.	
Sraz : 8.00 hod.	
Odjezd : 8.15 hod.	
13.1.	
NE	
volno	
14.1.	

Dne: 4.1.2018	Vypracoval: Luštinec Petr