



**Mikrocyclus závodního období
Týden 22.1. - 28.1.2018**

Čas / místo	
PO 22.1.	15.45 hod. Sraz
	16.15 – 17.15 hod. Tělocvična
	17.45 – 18.45 hod. Led
ÚT 23.1.	6.00 hod. Sraz všichni + zapracování
	6.30 – 7.15 hod. Led
	7.30 – 8.15 hod. Led
ST 24.1.	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 25.1.	Mistrovské utkání : Vítkovice - MHK 18.00 hod. / TRIP /
	Sraz : 12.45 hod.
	Odjezd : 13.00 hod.
PÁ 26.1.	Mistrovské utkání : Zlín - MHK 15.00 hod.
SO 27.1.	volno
NE 28.1.	Ročník 2003 – ODM 2018 / Pardubický kraj / viz. Nominace + Program
	Ročník 2002 – volno

Dne: 18.1.2018

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

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštinec Petr