



Mikrociklus závodního období
Týden 5.2. - 11.2.2018

Trenér: Luštinec Petr
Asistent: Štohanzl Martin

Kategorie: MD
Sezóna: 2017/18

Čas / místo	
PO 5.2.	Ročník 2003 – volno
	Ročník 2002 – program SD
ÚT 6.2.	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
	15.15 hod. Sraz 15.30 – 16.30 hod. Suchá příprava + 17.00 – 18.00 hod. Led
ST 7.2.	13.45 hod. Sraz + 14.15 – 15.00 Led Akademie
	14.15 hod. Sraz + zapracování
	15.00 – 16.00 hod. Led
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava 17.00 – 17.30 hod. Video / místnost VIP /
ČT 8.2.	Mistrovské utkání : MHK – Přerov 15.00 hod.
	Sraz : 13.15 hod.
PÁ 9.2.	Mistrovské utkání : MHK – Havířov 15.15 hod.
	Sraz : 13.30 hod.
SO 10.2.	volno
NE 11.2.	volno

Dne: 3.2.2018

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštinec Petr