Mikrocyklus závodního období Týden 12.2. - 18.2.2018	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: MD Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 12.2.	14.45 hod. Sraz + zapracování	
	15.30 – 16.45 hod. Led	
	17.00 – 18.00 hod. Posilovna	
ÚT 13.2.	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	
	15.45 hod. Sraz	
	16.15 – 17.15 hod. Led + 17.30 – 18.30 hod. Suchá příprava	
ST 14.2.	6.00 hod. Sraz všichni + zapracování	
	6.30 – 7.15 hod. Útočníci led + 7.30 – 8.15 hod. Suchá příprava	
	6.15 – 7.00 hod. Obránci Suchá příprava + 7.30 – 8.15 Led	
	14.45 hod. Sraz	
	15.00 – 16.00 hod. Suchá příprava + 16.30 – 17.30 hod. Led	
ČT 15.2.		
	volno	
PÁ 16.2.		
	volno	
SO 17.2.		
	volno	
NE 18.2.		
	volno	

Dne: 7.2.2018	Vypracoval: Luštinec Petr