



**Mikrocycklus závodního období**  
Týden 26.2. - 4.3.2018

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

Čas / místo	
<b>PO</b> <b>26.2.</b>	15.45 hod. Sraz
	16.15 – 17.15 hod. Tělocvična 18.00 – 19.00 hod. Led
<b>ÚT</b> <b>27.2.</b>	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
	16.30 hod. Sraz 16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava + 18.15 – 19.15 hod. Led
<b>ST</b> <b>28.2.</b>	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
<b>ČT</b> <b>1.3.</b>	Mistrovské utkání : MHK - Zlín 15.00 hod. Sraz : 13.15 hod.
<b>PÁ</b> <b>2.3.</b>	volno
<b>SO</b> <b>3.3.</b>	16.45 hod. Sraz
	17.00 – 17.30 hod. Suchá příprava
	18.00 – 19.15 hod. Led
<b>NE</b> <b>4.3.</b>	Mistrovské utkání : Přerov - MHK 12.30 hod.
	Sraz : 8.00 hod.
	Odjezd: 8.15 hod.

Dne: 21.2.2018

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštinec Petr