Mikrocyklus závodního období Týden 5.3. - 11.3.2018	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: MD Sezóna: 2017/18

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	15.45 hod. Sraz	
	16.15 – 17.15 hod. Tělocvična	
	18.00 – 19.00 hod. Led	
5.3.		
ÚT	6.00 hod. Sraz všichni + zapracování	
	6.30 – 7.15 hod. Led + 7.30 – 8.15 hod. Judo	
	6.15 – 7.00 hod. Judo + 7.30 – 8.15 Led	
6.3.	15.30 hod. Sraz	
	16.00 – 17.00 hod. Led + 17.15 – 18.15 hod. Suchá příprava	
ST	13.45 hod. Sraz + 14.15 – 15.00 Led Akademie	
	14.15 hod. Sraz + zapracování	
	15.00 – 16.15 hod. Led	
7.3.	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava	
	17.00 – 17.30 hod. Video VIP	
ČT	Mistrovské utkání : Havířov - MHK 14.00 hod.	
	Sraz : 8.15 hod.	
	Odjezd: 8.30 hod.	
8.3.		
PÁ	14.30 hod. Sraz + zapracování	
	15.15 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava	
9.3.		
SO	Mistrovské utkání : MHK – Mladá Boleslav 12.15 hod.	
	Sraz : 10.30 hod.	
10.3.		
NE		
	volno	
11.3.		

Dne: 1.3.2018	Vypracoval: Luštinec Petr