| Mikrocyklus závodního období | Trenér: Luštinec Petr | Kategorie: MD |
|---|---|---|
| Týden 12.3. - 18.3.2018 | Asistent: Štohanzl Martin | Sezóna: 2017/18 |

| | Čas / místo | Obsah tréninkové jednotky a zaměření |
|---|---|---|
| PO 12.3. | | |
| | | |
| | volno | |
| | | |
| | | |
| ÚT 13.3. | 7.00 hod. Sraz všichni + zapracování | |
| | 7.30 – 8.30 hod. Led obránci + útočníci | |
| | | |
| | 17.00 hod. Sraz | |
| | 17.15 – 18.15 hod. Suchá příprava + 18.45 – 19.45 hod. Led | |
| ST 14.3. | 13.15 hod. Sraz + 13.45 – 14.30 Led Akademie | |
| | 13.45 hod. Sraz + zapracování | |
| | 14.30 – 15.45 hod. Led | |
| | 16.00 – 16.30 hod. Suchá příprava | |
| | 16.30 – 17.00 hod. Video VIP | |
| ČT 15.3. | Mistrovské utkání : Vítkovice - MHK 17.00 hod. | |
| | Sraz : 11.45 hod. | |
| | Odjezd : 12.00 hod. | |
| | | |
| | | |
| PÁ 16.3. | 12.30 hod. Sraz + zapracování | |
| | 13.15 – 14.30 hod. Led + výklus | |
| | | |
| | | |
| | | |
| SO 17.3. | 9.00 hod. Sraz + zapracování | |
| | 9.45 – 11.00 hod. Led | |
| | 11.15 – 11.45 hod. Suchá příprava | |
| | | |
| | | |
| NE 18.3. | 1. kolo Play off / 1. utkání / : ? - MHK | |
| | Sraz : ? | |
| | Odjezd : ? | |
| | | |
| | | |

| Dne: 7.3.2018 | Vypracoval: Luštinec Petr |
|---|---|