Mikrocyklus závodního období

Týden 23.4. - 29.4.2018

Trenér:	**Luštinec Petr**	**Kategorie: Dorost**
Asistent:	**Štohanzl Martin**	**Sezóna: 2018/19**

Čas / místo		Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	15.30 hod. Sraz + seznámení + program přípravného období	
	16.00 – 17.00 hod. Suchá příprava / Posilovna	
	17.30 – 18.30 hod. Led	
23.4.		
ÚT	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 hod. Suchá příprava / Judo - Posilovna	
	15.15 hod. Sraz	
24.4.	15.30 – 17.30 hod. Suchá příprava / Terén + Zálabí	
	17.45 hod. Schůzka rodičů / místnost VIP Zimní stadion /	
ST	14.00 hod. Sraz	
	14.15 – 15.30 hod. Suchá příprava / Posilovna	
	16.00 – 17.00 hod. Městské lázně / regenerace	
25.4.		
ČT	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.15 hod. Suchá příprava / Judo – Posilovna	
	7.45 – 8.45 hod. Led	
26.4.	15.45 hod. Sraz + zapracování	
	16.30 – 17.15 hod. Led + 17.30 – 18.30 hod. Suchá příprava / Posilovna	
PÁ	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 hod. Suchá příprava / Judo – Posilovna	
	13.00 hod. Sraz + zapracování	
27.4.	13.45 – 14.45 hod. Led	
	15.00 – 16.00 hod. Suchá příprava / Terén	
SO		
	Individuální sportovní činnost	
28.4.		
NE		
	Individuální sportovní činnost	
29.4.		

Dne: 23.4.2018

Vypracoval: Luštinec Petr