Mikrocyklus přípravného období Týden 30.4. - 6.5.2018	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: Dorost Sezóna: 2018/19

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO		
	Individuální sportovní činnost	
30.4.		
ÚT	16.30 hod. Sraz	
	17.00 – 19.00 hod suchá příprava / Malšovický stadion	
1.5.		
ST	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 hod. Suchá příprava / Judo – Posilovna	
	14.00 hod. Sraz	
2.5.	14.15 – 15.30 hod. Suchá příprava / Posilovna	
	16.00 – 17.00 hod. Městské lázně / regenerace	
ČT	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.15 hod. Suchá příprava / Judo – Posilovna	
	7.45 – 8.45 hod. Led	
3.5.	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	
4.5.	13.45 – 14.45 hod. Led	
	15.00 – 16.00 hod. Suchá příprava / Terén	
SO		
	individuální sportovní činnost	
5.5.		
NE		
	individuální sportovní činnost	
6.5.		

Dne: 23.4.2018	Vypracoval: Luštinec Petr