Mikrocyklus přípravného období

Týden 7.5. - 13.5.2018

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

Čas / místo		Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO		
	Individuální sportovní činnost	
7.5.		
ÚT	16.30 hod. Sraz	
	17.00 – 19.00 hod suchá příprava / Malšovický stadion	
8.5.		
ST	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 hod. Suchá příprava / Judo – Posilovna	
	Přípravné utkání: Midlands – MHK 16.00 hod.	
	Sraz: 15.00 hod. - na ZS v Nymburku / doprava vlastní /	
9.5.	ODM – vyhlášení A3 Sport / Malšovice / v 15.00 hod.	
ČT	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.15 hod. Suchá příprava / Judo – Posilovna + 7.45 – 8.45 hod. Led	
	Přípravné utkání: Midlands – MHK 18.15 hod.	
	Sraz: 16.00 hod.	
10.5.	Odjezd : 16.15 hod.	
	6.15 hod. Sraz	
PÁ	6.30 – 7.30 hod. Suchá příprava / Judo – Posilovna	
	13.00 hod. Sraz + zapracování	
	13.45 – 14.45 hod. Led	
11.5.	15.00 – 16.00 hod. Suchá příprava / Terén	
SO		
	individuální sportovní činnost	
12.5.		
NE		
	individuální sportovní činnost	
13.5.		

Dne: 2.5.2018

Vypracoval: Luštinec Petr