Mikrocyklus přípravného období

Týden 14.5. - 20.5.2018

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

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	6.00 hod. Sraz + zapracování	
	6.30 – 7.30 hod. Led	
	15.30 hod. Sraz	
14.5.	15.45 – 17.00 hod. Suchá příprava / Posilovna	
	17.30 – 18.30 hod. Led	
ÚT	15.00 hod. Sraz	
	15.30 – 17.30 hod. Suchá příprava / Malšovický stadion	
15.5.		
ST	14.00 hod. Sraz	
	14.15 – 15.30 hod. Suchá příprava / Posilovna	
	16.00 – 17.00 hod. Městské lázně / regenerace	
16.5.		
ČT	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.15 hod. Suchá příprava / Judo – Posilovna	
	7.45 – 8.45 hod. Led	
17.5.	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	
	13.45 hod. Sraz	
18.5.	14.00 – 15.30 hod. Suchá příprava / Terén	
SO		
	Individuální sportovní činnost	
19.5.		
NE		
	Individuální sportovní činnost	
20.5.		

Dne: 10.5.2018

Vypracoval: Luštinec Petr