Mikrocyklus přípravného období

Týden 4.6. - 10.6.2018

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

Čas / místo		Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 hod. Inline plocha	
	15.30 hod. Sraz	
	15.45 – 16.45 hod. Posilovna	
4.6.	17.00 – 18.30 hod. Hřiště VLA	
ÚT	13.00 hod. Sraz	
	13.00 – 15.00 hod. Testy Musálek	
	15.30 – 17.30 hod. Malšovický stadion	
5.6.		
ST	14.00 hod. Sraz	
	14.15 – 15.30 hod. Posilovna	
	16.00 – 17.00 hod. Městské lázně / regenerace	
6.6.		
ČT	15.45 hod. Sraz	
	16.00 – 17.15 hod. Inline plocha	
	17.30 – 18.30 hod. Posilovna	
7.6.		
PÁ	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 hod. Posilovna	
	14.00 hod. Sraz	
	14.15 – 15.30 hod. Terén	
8.6.		
SO		
	Individuální sportovní činnost	
9.6.		
NE		
	Individuální sportovní činnost	
10.6.		

Dne: 31.5.2018

Vypracoval: Luštinec Petr