Mikrocyklus přípravného období Týden 28.5. - 3.6.2018	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: Dorost Sezóna: 2018/19

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 28.5.	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 hod. Inline plocha	
	15.30 hod. Sraz	
	15.45 – 16.45 hod. Posilovna	
	17.00 – 18.30 hod. Hřiště VLA	
ÚT 29.5.	16.30 hod. Sraz na Novém Hradci Králové / hřiště /	
	17.00 hod. Fotbalové utkání : NHK – MHK	
ST 30.5.	14.00 hod. Sraz	
	14.15 – 15.30 hod. Posilovna	
	16.00 – 17.00 hod. Městské lázně / regenerace	
ČT 31.5.	15.45 hod. Sraz	
	16.00 – 17.15 hod. Inline plocha	
	17.30 – 18.30 hod. Posilovna	
PÁ 1.6.	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 hod. Posilovna	
	14.00 hod. Sraz	
	14.15 – 15.30 hod. Terén	
SO 2.6.		
	Individuální sportovní činnost	
NE 3.6.		
	Individuální sportovní činnost	

Dne: 24.5.2018	Vypracoval: Luštinec Petr