Mikrocyklus přípravného období

Týden 11.6. - 17.6.2018

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

Čas / místo		Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	Soustředění Ústí nad Orlicí : Sraz 14.30 hod., Odjezd 15.00 hod.	
	17.00 – 18.00 hod. Posilovna	
	19.45 – 20.45 hod. Hřiště	
11.6.		
ÚT	Soustředění Ústí nad Orlicí	
	9.00 – 11.00 hod. Hřiště	
	14.00 – 15.30 hod. Posilovna	
12.6.	17.00 – 18.00 hod. Bazén	
	19.45 – 20.45 hod. Hřiště	
ST	Soustředění Ústí nad Orlicí	
	9.00 – 11.00 hod. Hřiště	
	14.00 – 15.30 hod. Posilovna	
13.6.	17.00 – 18.00 hod. Bazén	
	19.45 – 20.45 hod. ZS střelnice	
ČT	Soustředění Ústí nad Orlicí	
	9.00 – 11.00 hod. Hřiště	
	14.00 – 15.30 hod. Posilovna	
14.6.	17.00 – 18.00 hod. Bazén	
	19.45 – 20.45 hod. ZS střelnice	
PÁ	Soustředění Ústí nad Orlicí	
	9.00 – 11.00 hod. Hřiště	
	Odjezd z Ústí: 12.30 hod.	
15.6.	Předpokládaný příjezd do HK: do 14.00 hod.	
SO		
	individuální sportovní činnost	
16.6.		
NE		
	individuální sportovní činnost	
17.6.		

Dne: 7.6.2018

Vypracoval: Luštinec Petr