Mikrocyklus přípravného období Týden 18.6. - 24.6.2018	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: Dorost Sezóna: 2018/19

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 Inline plocha	
	15.30 hod. Sraz	
18.6.	15.45 – 16.45 hod. Posilovna	
	17.00 – 18.30 hod. VLA hřiště	
ÚT	15.00 hod. Sraz	
	15.30 – 17.30 hod. Malšovický stadion	
19.6.		
ST	14.00 hod. Sraz	
	14.15 – 15.30 hod. Posilovna	
	16.00 – 17.00 hod. Městské lázně / regenerace	
20.6.		
ČT	15.45 hod. Sraz	
	16.00 – 17.15 hod. Inline plocha	
	17.30 – 18.30 hod. Posilovna	
21.6.		
PÁ	6.15 hod. Sraz	
	6.30 – 7.30 hod. Posilovna	
	14.00 hod. Sraz	
22.6.	14.15 – 15.30 hod. Terén	
SO		
	individuální sportovní činnost	
23.6.		
NE		
	individuální sportovní činnost	
24.6.		

Dne: 11.6.2018	Vypracoval: Luštinec Petr