



Mikrocyclus přípravného období Týden 25.6. - 1.7.2018
--

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

Čas / místo	
PO 25.6.	6.15 hod. Sraz
	6.30 – 7.30 Inline plocha
	15.30 hod. Sraz
	15.45 – 16.45 hod. Posilovna
	17.00 – 18.30 hod. VLA hřiště
ÚT 26.6.	15.00 hod. Sraz
	15.30 – 17.30 hod. Malšovický stadion
ST 27.6.	14.00 hod. Sraz
	14.15 – 15.30 hod. Posilovna
	16.00 – 17.00 hod. Městské lázně / regenerace
ČT 28.6.	15.45 hod. Sraz
	16.00 – 17.15 hod. Inline plocha
	17.30 – 18.30 hod. Posilovna
PÁ 29.6.	volno
SO 30.6.	individuální sportovní činnost
NE 1.7.	individuální sportovní činnost

Dne: 21.6.2018

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštinec Petr