Mikrocyklus přípravné období
Týden 23.7. - 29.7.2018

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

Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 23.7.	12.15 hod. Sraz 13.00 – 14.00 hod. Suchá příprava 14.30 – 15.15 + 15.30 – 16.15 hod. Led
ÚT 24.7.	10.45 hod. Sraz 11.00 – 12.00 hod. Suchá příprava 12.30 – 13.15 + 13.30 – 14.15 hod. Led
ST 25.7.	12.30 hod. Sraz 12.45 – 13.45 hod. Suchá příprava 14.15 – 15.00 + 15.15 – 16.15 hod. Led
ČT 26.7.	Přípravné utkání : MHK – Olomouc 13.00 hod. Sraz : 11.30 hod.
PÁ 27.7.	7.00 hod. Sraz + zapracování 7.45 – 9.00 hod. Led 9.15 – 10.15 hod. Suchá příprava
SO 28.7.	individuální sportovní činnost
NE 29.7.	individuální sportovní činnost

Dne: 29.6.2017

Vypracoval: Luštinec Petr