**Mikrocyklus přípravného období**

**Týden 30.7. - 5.8.2018**

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

| Čas / místo | | Obsah tréninkové jednotky a zaměření |
|---|---|---|
| **PO** | 7.15 hod. Sraz + zapracování | |
| | 8.00 – 9.00 hod. Led + 9.15 – 10.00 hod. Suchá příprava | |
| | Přípravné utkání : MHK 04 / MHK 03 – Generation Hockey 15.00 + 17.15 hod. | |
| **30.7.** | Sraz : 11.15 hod. | |
| | Odjezd : 11.45 hod. | |
| **ÚT** | Přípravné utkání : MHK – Pardubice 12.30 hod. | |
| | Sraz : 11.00 hod. | |
| | | |
| **31.7.** | | |
| | | |
| **ST** | 12.30 hod. Sraz | |
| | 12.45 – 13.45 hod. Suchá příprava | |
| | 14.15 – 15.30 hod. Led | |
| **1.8.** | | |
| | | |
| **ČT** | Přípravné utkání : MHK – Havlíčkův Brod 12.45 hod. | |
| | Sraz : 11.15 hod. | |
| | | |
| **2.8.** | | |
| | | |
| **PÁ** | Přípravné utkání : MHK – Jihlava 12.45 hod. | |
| | Sraz : 11.15 hod. | |
| | | |
| **3.8.** | | |
| | | |
| **SO** | | |
| | | |
| | individuální sportovní činnost | |
| **4.8.** | | |
| | | |
| **NE** | Soustředění Hradec Králové | |
| | 16.45 hod. Sraz + zapracování | |
| | 17.30 – 19.00 hod. Led | |
| **5.8.** | | |
| | | |

**Dne: 21.6.2018**

**Vypracoval: Luštinec Petr**