Mikrocyklus přípravného období

Týden 13.8. - 19.8.2018

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

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	9.15 hod. Sraz + zapracování	
	10.15 – 11.00 + 11.15 – 12.00 hod. Led + Suchá příprava / obránci, útočníci	
	16.00 hod. Sraz + Suchá příprava	
13.8.	17.15 – 18.30 hod. Led	
ÚT	9.45 hod. Sraz	
	10.00 – 11.00 hod. Suchá příprava	
	11.30 – 12.15 + 12.30 – 13.30 hod. Led	
14.8.		
ST	Přípravné utkání : MHK – Žďár 13.00 hod.	
	Sraz : 11.30 hod.	
15.8.		
ČT	Přípravné utkání : Pardubice – MHK 13.45 hod.	
	Sraz : 11.30 hod.	
	Odjezd : 12.00 hod.	
16.8.		
PÁ	10.45 hod. Sraz	
	11.00 – 12.00 hod. Suchá příprava	
	12.30 – 13.15 + 13.30 – 14.30 hod. Led	
17.8.		
SO	Turnaj Zlín	
	Sraz : 5.45 hod.	
	Odjezd : 6.00 hod.	
18.8.		
NE	Turnaj Zlín	
19.8.		

Dne: 9.8.2018

Vypracoval: Luštinec Petr