Mikrocyklus přípravného období

Týden 20.8. - 26.8.2018

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

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO		
	volno	
20.8.		
ÚT	13.15 hod. Sraz	
	13.30 – 14.30 hod. Suchá příprava	
	15.00 – 15.45 + 16.00 – 17.00 hod. Led	
21.8.		
ST	11.30 hod. Sraz + zapracování	
	12.15 – 13.00 + 13.15 – 14.15 hod. Led + suchá příprava	
22.8.		
ČT	Přípravné utkání : MHK – Tábor 13.00 hod.	
	Sraz : 11.30 hod.	
23.8.		
PÁ	Přípravné utkání : Jihlava – MHK 15.30 hod.	
	Sraz : 11.15 hod.	
	Odjezd : 11.30 hod.	
24.8.		
SO		
	individuální sportovní činnost	
25.8.		
NE		
	individuální sportovní činnost	
26.8.		

Dne: 16.8.2018

Vypracoval: Luštinec Petr