



Mikrocycklus přípravného období
Týden 27.8. - 1.9.2018

Trenér: Luštinec Petr
Asistent: Štohanzl Martin

Kategorie: Dorost
Sezóna: 2018/19

Čas / místo	
PO 27.8.	7.45 hod. Sraz + zapracování
	8.30 – 9.30 hod. Led
	Přípravné utkání : Žďár – MHK 12.45 hod.
	Sraz : 10.00 hod.
	Odjezd : 10.15 hod.
ÚT 28.8.	9.45 hod. Sraz
	10.00 – 11.00 hod. Suchá příprava
	11.30 – 12.15 + 12.30 – 13.30 hod. Led
ST 29.8.	9.45 hod. Sraz
	10.00 – 11.00 hod. Suchá příprava
	11.30 – 12.15 + 12.30 – 13.30 hod. Led
	Fotbalové utkání NHK – MHK 18.00 hod. / Nový Hradec Králové sraz 17.30 hod.
ČT 30.8.	11.45 hod. Sraz
	12.30 – 13.15 + 13.30 – 14.30 hod. Led + suchá příprava
PÁ 31.8.	9.45 hod. Sraz
	11.30 – 12.30 hod. Led
	12.45 – 13.45 hod. Suchá příprava
SO 1.9.	Přípravné utkání : MHK – Nové Město 9.00 hod.
	Sraz : 7.45 hod.
NE 2.9.	
	individuální sportovní činnost

Dne: 23.8.2018

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštinec Petr