**Mikrocyklus přípravného období**

**Týden 10.9. - 16.9.2018**

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

| | Čas / místo | Obsah tréninkové jednotky a zaměření |
|---|---|---|
| **PO** | 15.30 hod. Sraz | |
| | 16.00 – 17.00 hod. Tělocvična | |
| | 17.45 – 18.45 hod. Led | |
| **10.9.** | | |
| | | |
| **ÚT** | 6.00 hod. Sraz + zapracování | |
| | 6.30 – 7.15 hod. Led + 7.30 – 8.15 posilovna / útočníci | |
| | 6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / obránci | |
| **11.9.** | | |
| | | |
| **ST** | 13.45 hod. Sraz Akademie | |
| | 14.15 – 15.00 hod. Led Akademie | |
| | 14.15 hod. Sraz + zapracování | |
| | 15.00 – 16.15 hod. Led + 16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava | |
| **12.9.** | | |
| **ČT** | Mistrovské utkání: MHK - Liberec 17.30 hod. | |
| | Sraz : 15.45 hod. | |
| | | |
| **13.9.** | | |
| | | |
| **PÁ** | 14.30 hod. Sraz | |
| | 15.15 – 16.30 hod. Led | |
| | 16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava | |
| **14.9.** | | |
| | | |
| **SO** | Mistrovské utkání: Mladá Boleslav – MHK 13.00 hod. | |
| | Sraz : 9.30 hod. | |
| | Odjezd : 9.45 hod. | |
| **15.9.** | | |
| | | |
| **NE** | | |
| | | |
| | volno | |
| **16.9.** | | |
| | | |

**Dne: 6.9..2018**

**Vypracoval: Luštinec Petr**