Mikrocyklus přípravného období

Týden 17.9. - 23.9.2018

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

Čas / místo		Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	6.00 hod. Sraz + zapracování	
	6.30 – 7.15 hod. Led + 7.30 – 8.15 Posilovna / obránci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / útočníci	
17.9.	15.30 hod. Sraz	
	16.00 – 17.00 hod. Tělocvična + 17.45 – 18.45 hod. Led	
ÚT	16.30 hod. Sraz	
	16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava	
	18.15 – 19.15 hod. Led	
18.9.		
ST	Mistrovské utkání: Kometa – MHK 17.00 hod.	
	Sraz : 12.15 hod.	
	Odjezd : 12.30 hod.	
19.9.		
ČT	16.30 hod. Sraz + zapracování	
	17.15 – 18.15 hod. Led	
	18.30 – 19.30 hod. Suchá příprava	
20.9.		
PÁ	14.15 hod. Sraz + zapracování	
	15.00 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava	
21.9.		
SO	Mistrovské utkání: MHK – České Budějovice 12.00 hod.	
	Sraz : 10.15 hod.	
22.9.		
NE		
	volno	
23.9.		

Dne: 13.9..2018

Vypracoval: Luštinec Petr