Mikrocyklus přípravného období

Týden 24.9. - 30.9.2018

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	
24.9.	15.30 hod. Sraz	
	16.00 – 17.00 hod. Tělocvična + 17.45 – 18.45 hod. Led	
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	
25.9.	16.30 hod. Sraz	
	16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava + 18.15 – 19.15 hod. Led	
ST	13.45 hod. Sraz Akademie	
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie	
	14.15 hod. Sraz + zapracování	
26.9.	15.00 – 16.15 hod. Led + 16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava	
ČT	Přípravné utkání: MHK 04 - Dorost Jaroměř 17.30 hod.	
	Sraz : 16.00 hod.	
27.9.	Ročník 03 : Suchá příprava + regenerace	
	sraz bude upřesněn	
PÁ	8.00 hod. Sraz + zapracování	
	8.45 – 10.00 hod. Led	
	10.15 – 11.00 hod. Suchá příprava	
28.9.		
SO	Mistrovské utkání: MHK – Havlíčkův Brod 12.15 hod.	
	Sraz : 10.30 hod.	
29.9.		
NE		
	volno	
30.9.		

Dne: 20.9.2018

Vypracoval: Luštinec Petr