Mikrocyklus přípravného období	Trenér:	Luštinec Petr	Kategorie: Dorost
Týden 5.11. - 11.11.2018	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 hod. Posilovna / obránci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / útočníci	
5.11.	15.30 hod. Sraz	
	16.00 – 17.00 hod. Tělocvična + 17.45 – 18.45 hod. Led	
ÚT	6.15 hod. Sraz + zapracování / ročník 2003	
	6.45 – 7.45 hod. Led	
	Přípravné utkání VTM / ročník 2004: Královéhradecký – Vysočina 11.45 hod.	
6.11.	Sraz : 10.30 hod.	
	16.45 hod. Sraz / ročník 2003 /, 17.00 – 17.45 Suchá + 18.15 – 19.15 Led	
ST	13.45 hod. Sraz + zapracování	
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie	
	14.45 hod. Sraz + zapracování	
7.11.	15.15 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava	
ČT	Přípravné utkání: MHK – Sparta Praha 17.30 hod.	
	Sraz : 16.15 hod.	
8.11.		
PÁ		
	volno	
9.11.		
SO		
	volno	
10.11.		
NE		
	volno	
11.11.		

Dne: 31.10.2018	Vypracoval: Luštinec Petr