Mikrocyklus přípravného období

Týden 8.10. - 14.10.2018

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 hod. Posilovna / obránci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / útočníci	
	15.30 hod. Sraz	
8.10.	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 hod. Posilovna / útočníci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / obránci	
	16.30 hod. Sraz	
9.10.	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	
	15.00 – 16.15 hod. Led + 16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava	
10.10.	17.30 – 18.15 hod. Video	
ČT	Mistrovské utkání: MHK - Žďár 17.30 hod.	
	Sraz : 15.45 hod.	
11.10.		
PÁ	13.15 hod. Sraz	
	14.00 – 15.00 hod. Led	
12.10.		
SO	Mistrovské utkání: Pardubice – MHK 16.00 hod.	
	Sraz : 13.30 hod.	
	Odjezd : 13.45 hod.	
13.10.		
NE		
	volno	
14.10.		

Dne: 4.10.2018

Vypracoval: Luštinec Petr