Mikrocyklus přípravného období

Týden 15.10. - 21.10.2018

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	
15.10.	15.30 hod. Sraz	
	16.00 – 17.00 hod. Tělocvična + 17.45 – 18.45 hod. Led	
ÚT	6.30 hod. Sraz + zapracování / ročník 03 /	
	7.00 – 8.00 hod. Led	
	Přípravné utkání: Pardubice – MHK / ročník 04 / 11.30 hod.	
16.10.	Sraz : 9.30 hod.	
	Odjezd : 9.45 hod.	
ST	13.30 hod. Sraz + zapracování	
	14.00 – 15.00 hod. Led	
17.10.		
ČT	Přípravné utkání: Chomutov – MHK 17.00 hod.	
	Sraz : 12.45 hod.	
	Odjezd : 13.00 hod.	
18.10.		
PÁ	12.30 hod. Sraz	
	13.00 – 14.00 hod. Led	
19.10.		
SO	Mistrovské utkání: Tábor – MHK 12.15 hod.	
	Sraz : 7.45 hod.	
	Odjezd : 8.00 hod.	
20.10.		
NE		
	volno	
21.10.		

Dne: 11.10.2018

Vypracoval: Luštinec Petr