Mikrocyklus přípravného období Týden 22.10. - 28.10.2018	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: Dorost 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	
22.10.	15.30 hod. Sraz + 16.00 – 16.45 hod. Tělocvična	
	17.15 hod. Focení + 18.00 + 19.00 hod. Led	
ÚT	6.15 hod. Sraz + zapracování	
	6.45 – 8.00 hod. Led	
	17.25 hod. Sraz / Městské lázně - Aquacentrum /	
23.10.	17.30 – 18.30 hod. Regenerace	
ST	13.45 hod. Sraz + zapracování	
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie	
	14.30 hod. Sraz + zapracování	
24.10.	15.00 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava	
ČT	Mistrovské utkání: Liberec – MHK 16.00 hod.	
	Sraz : 12.15 hod.	
	Odjezd : 12.30 hod.	
25.10.		
PÁ	13.00 hod. Sraz + zapracování	
	13.45 – 14.45 hod. Led	
26.10.		
SO	Mistrovské utkání: MHK – Mladá Boleslav 12.15 hod.	
	Sraz : 10.30 hod.	
27.10.		
NE		
	volno	
28.10.		

Dne: 18.10.2018	Vypracoval: Luštinec Petr