



Mikrocyclus přípravného období  
Týden 29.10. - 4.11.2018

Trenér: Luštinec Petr  
Asistent: Štohanzl Martin

Kategorie: Dorost  
Sezóna: 2018/19

Čas / místo	
<b>PO</b>	
<b>29.10.</b>	volno
<b>ÚT</b>	12.30 hod. Sraz + zapracování
	13.00 – 13.45 hod. Led + 14.00 – 14.45 hod. Posilovna / obránci
	12.45 – 13.30 hod. Posilovna + 14.00 – 14.45 hod. Led / útočníci
<b>30.10.</b>	17.45 hod. Sraz
	18.15 – 19.15 hod. Led
<b>ST</b>	13.45 hod. Sraz + zapracování
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie
	14.30 hod. Sraz + zapracování
<b>31.10.</b>	15.00 – 16.15 hod. Led
	16.30 – 17.30 hod. Suchá příprava + video
<b>ČT</b>	Mistrovské utkání: České Budějovice – MHK 18.00 hod.
	Sraz : 12.30 hod.
<b>1.11.</b>	Odjezd : 13.00 hod.
<b>PÁ</b>	13.15 hod. Sraz + zapracování
	14.00 – 15.00 hod. Led
<b>2.11.</b>	
<b>SO</b>	Mistrovské utkání: MHK – Kometa Brno 12.00 hod.
	Sraz : 10.15 hod.
<b>3.11.</b>	
<b>NE</b>	
	volno
<b>4.11.</b>	

Dne: 24.10.2018

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštinec Petr