Mikrocyklus přípravného období Týden 3.12. - 9.12.2018	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 Posilovna / obránci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / útočníci	
3.12.	15.30 hod. Sraz	
	16.00 – 17.00 hod. Tělocvična + 18.00 – 19.00 hod. Led	
ÚT	6.00 hod. Sraz + zapracování	
	6.30 – 7.15 hod. Led + 7.30 – 8.15 Posilovna / útočníci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / obránci	
4.12.		
	Regenerace – Aquacentrum 15.00 – 16.00 hod. / sraz 14.55 hod. /	
ST	13.45 hod. Sraz + zapracování	
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie	
	14.45 hod. Sraz + zapracování	
5.12.	15.15 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava	
ČT	Mistrovské utkání: Plzeň – MHK 16.00 hod.	
	Sraz : 11.30 hod.	
	Odjezd: 11.45 hod.	
6.12.		
PÁ	13.30 hod. Sraz + zapracování	
	14.15 – 15.15 hod. Led	
7.12.		
SO	Mistrovské utkání: MHK - Kladno 12.00 hod.	
	Sraz : 10.15 hod.	
8.12.		
NE		
	volno	
9.12.		

ý

Dne: 29.11.2018	Vypracoval: Luštinec Petr