



Mikrocyklus přípravného období
Týden 12.11. - 18.11.2018

Trenér: Luštinec Petr
Asistent: Štohanzl Martin

Kategorie: Dorost
Sezóna: 2018/19

	Čas / místo
PO 12.11.	6.15 hod. Sraz + zapracování / ročník 2003
	6.45 – 7.45 hod. Led
	VTM ročník 2004 / nominace + program + oběd
	15.30 hod. Sraz /ročník 2003 + 2004
	16.00 – 17.00 hod. Tělocvična + 17.45 – 18.45 hod. Led
ÚT 13.11.	6.15 hod. Sraz + zapracování / ročník 2003
	6.45 – 7.45 hod. Led
	Přípravné utkání VTM / ročník 2004: Královéhradecký – Pardubický 11.45 hod.
	Sraz : 10.30 hod.
	17.25 hod. Sraz Městské lázně / Aquacentrum - regenerace ročník 03 + 04
ST 14.11.	13.45 hod. Sraz + zapracování
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie
	14.45 hod. Sraz + zapracování
	15.15 – 16.15 hod. Led
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava + video
ČT 15.11.	Mistrovské utkání: Havlíčkův Brod - MHK 18.00 hod.
	Sraz : 14.45 hod.
	Odjezd: 15.00 hod.
PÁ 16.11.	14.15 sraz + zapracování
	15.00 – 16.15 hod. Led
	16.30 – 17.15 hod. Suchá příprava
SO 17.11.	Mistrovské utkání: MHK - Jihlava 12.15 hod.
	Sraz : 10.30 hod.
NE 18.11.	Volno / ročník 2003
	Turnaj VTM ročník 2004 / Zlín – nominace bude upřesněna
	Sraz : bude upřesněn
	Odjezd: ?

Dne: 8.11.2018

Obsah tréninkové jednotky a zaměření
Hráči : Pajer, Budina, Marha, Tichý, Pelda – VOLNO
Hráči : Pajer, Budina, Marha, Tichý, Pelda – VOLNO / přijdou na regeneraci
Program turnaje:
10.00 hod. Zlínský – Moravskoslezský
11.45 hod. Moravskoslezský – Královéhradecký
13.30 hod. Královéhradecký – Zlínský
15.30 hod. Oběd

Vypracoval: Luštinec Petr