Mikrocyklus přípravného období Týden 19.11. - 25.11.2018	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: Dorost Sezóna: 2018/19

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	Ročník 2004 – VOLNO	
	6.15 hod. Sraz + zapracování / ročník 2003	
	6.45 – 7.45 hod. Led	
19.11.	15.45 hod. Sraz + zapracování / ročník 2003	
	16.30 – 17.15 hod. Led + 17.30 – 18.15 suchá příprava	
ÚT	16.30 hod. Sraz	
	16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava	
	18.15 – 19.15 hod. Led	
20.11.		
ST	Mistrovské utkání: Žďár - MHK 18.30 hod.	
	Sraz : 15.30 hod.	
	Odjezd: 15.45 hod.	
21.11.		
ČT	15.30 hod. Sraz	
	15.45 – 16.45 hod. Suchá příprava	
	17.15 – 18.15 hod. Led	
22.11.		
PÁ	13.30 sraz + zapracování	
	14.15 – 15.15 hod. Led	
23.11.		
SO	Přípravné utkání: Salzburg - MHK 17.00 hod.	
	Sraz :	
	Odjezd: bude upřesněn	
24.11.		
NE	Přípravné utkání: Salzburg - MHK 11.00 hod.	
25.11.		

ý

Dne: 14.11.2018	Vypracoval: Luštinec Petr