



Mikrocycklus přípravného období
Týden 26.11. - 2.12.2018

Trenér: Luštinec Petr
Asistent: Štohanzl Martin

Kategorie: Dorost
Sezóna: 2018/19

Čas / místo	
PO 26.11.	Regenerace / Městské lázně – Aquacentrum / 17.00 – 18.00 hod.
ÚT 27.11.	15.45 hod. Sraz 16.00 – 17.00 hod. Suchá příprava 17.30 – 18.30 hod. Led
ST 28.11.	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 – 17.30 hod. Suchá příprava
ČT 29.11.	16.30 hod. Sraz 16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava 18.15 – 19.15 hod. Led
PÁ 30.11.	13.15 hod. Sraz + zapracování 14.00 – 15.00 hod. Led
SO 1.12.	Mistrovské utkání: MHK - Pardubice 12.00 hod. Sraz : 10.30 hod.
NE 2.12.	volno

Dne: 21.11.2018

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštinec Petr