Mikrocyklus přípravného období Týden 10.12. - 16.12.2018	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	
10.12.	15.30 hod. Sraz	
	16.00 – 17.00 hod. Tělocvična + 17.45 – 18.45 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	
11.12.	16.30 hod. Sraz	
	16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava + 18.15 – 19.15 Led	
ST	13.45 hod. Sraz + zapracování	
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie	
	14.45 hod. Sraz + zapracování	
12.12.	15.15 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava + video / místnost VIP /	
ČT	Mistrovské utkání: MHK - Liberec 18.00 hod.	
	Sraz : 16.15 hod.	
13.12.		
PÁ	14.30 hod. Sraz + zapracování	
	15.15 – 16.30 hod. Led	
	16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava	
14.12.		
SO	Mistrovské utkání: Slavia Praha - MHK 16.00 hod.	
	Sraz : 12.30 hod.	
	Odjezd : 12.45 hod.	
15.12.		
NE		
	volno	
16.12.		

ý

Dne: 6.12.2018	Vypracoval: Luštinec Petr