Mikrocyklus přípravného období Týden 17.12. - 23.12.2018	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: Dorost Sezóna: 2018/19

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO	6.00 hod. Sraz + zapracování	Někteří hráči ročníku 2003 budou k dispozici mužstvu Juniorů
	6.30 – 7.15 hod. Led + 7.30 – 8.15 Posilovna / útočníci	Od pondělí 17.12. do soboty 22.12.
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / obránci	
17.12.	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 / obránci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / útočníci	
18.12.	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	
19.12.	15.15 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava	Schůzka rodičů VIP místnost 16.30 hod.
ČT	14.30 hod. Sraz	
	14.45 – 15.45 hod. Suchá příprava	
	16.15 – 17.15 hod. Led	
20.12.		
PÁ	13.00 hod. Sraz + zapracování	
	13.45 – 14.45 hod. Led	
21.12.		
SO	Turnaj U15 v Liberci / ročník 2004 /	Program turnaje:
	Sraz : 10.45 hod.	12.00 Liberec – Plzeň
	Odjezd : 11.00 hod.	14.00 Plzeň – MHK
22.12.		16.00 MHK – Liberec
NE		
	volno	
23.12.		

ý

Dne: 13.12.2018	Vypracoval: Luštinec Petr