**Mikrocyklus závodního období**

**Týden 24.12. - 30.12.2018**

| | | |
|---|---|---|
| **Trenér:** | **Luštinec Petr** | **Kategorie: Dorost** |
| **Asistent:** | **Štohanzl Martin** | **Sezóna: 2018/19** |

| Čas / místo | Obsah tréninkové jednotky a zaměření |
|---|---|
| **PO** | |
| | |
| volno | |
| **24.12.** | |
| | |
| **ÚT** | |
| | |
| volno | |
| **25.12.** | |
| | |
| **ST** | |
| | |
| volno | |
| **26.12.** | |
| | |
| **ČT** | 10.15 hod. Sraz + zapracování |
| | 11.00 – 11.45 hod. Led + 12.00 – 12.45 Posilovna / útočníci |
| | 10.45 – 11.30 hod. Posilovna + 12.00 – 12.45 hod. Led / obránci |
| **27.12.** | 14.45 hod. Sraz |
| | 15.00 – 15.45 hod. Suchá příprava + 16.15 – 17.45 hod. Led |
| **PÁ** | Přípravné utkání : MHK – Nové Město / junioři /: 10.00 hod. |
| | Sraz : 8.30 hod. |
| | |
| **28.12.** | |
| | |
| **SO** | |
| | |
| volno | |
| **29.12.** | |
| | |
| **NE** | |
| | |
| volno | |
| **30.12.** | |
| | |

ý

**Dne: 13.12.2018**

**Vypracoval: Luštinec Petr**