Mikrocyklus závodního období Týden 31.12.2018 - 6.1.2019	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: Dorost Sezóna: 2018/19

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO		
	volno	
31.12.		
ÚT		
	volno	
1.1.		
ST	11.30 hod. Sraz + zapracování	
	12.15 – 13.00 hod. Led + 13.15 – 14.00 Posilovna / útočníci	
	12.00 – 12.45 hod. Posilovna + 13.15 – 14.00 hod. Led / obránci	
2.1.	16.15 hod. Sraz	
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava + 17.30 – 18.30 hod. Led	
ČT	15.00 hod. Sraz	
	15.15 – 16.15 hod. Suchá příprava	
	16.45. - 17.45 hod. Led	
3.1.		
PÁ	12.45 hod. Sraz + zapracování	
	13.30 – 14.30 hod. Led	
4.1.		
SO	Mistrovské utkání: Litvínov - MHK 12.00 hod.	
	Sraz : 7.30 hod.	
	Odjezd : 7.45 hod.	
5.1.		
NE		
	volno	
6.1.		

Dne: 13.12.2018	Vypracoval: Luštinec Petr