Mikrocyklus závodního období Týden 4.2. - 10.2.2019	Trenér: Luštinec Petr Asistent: Štohanzl Martin	Kategorie: Dorost Sezóna: 2018/19

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 4.2.	Regenerace / Aquacentrum / : čas bude upřesněn	
ÚT 5.2.	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 15.30 hod. Sraz 15.45 – 16.45 hod. Suchá příprava + 17.15 – 18.15 Led	
ST 6.2.	Modelové utkání : Dorost + Junioři 13.15 hod. Sraz + zapracování 14.00 – 15.00 + 15.15 – 16.15 hod. Led	
ČT 7.2.	15.30 hod. Sraz 15.45 – 16.45 hod. Suchá příprava 17.15 – 18.15 hod. Led	
PÁ 8.2.	13.00 hod. Sraz 13.15 – 14.15 hod. Suchá příprava 14.45 – 15.45 hod. Led	
SO 9.2.	volno	
NE 10.2.	volno	

Dne: 31.1.2019	Vypracoval: Luštinec Petr