Mikrocyklus závodního období

Týden 7.1. - 13.1.2019

Trenér:	**Luštinec Petr**	**Kategorie: Dorost**
Asistent:	**Štohanzl Martin**	**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 / útočníci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / obránci	
7.1.	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	
8.1.	15.30 hod. Sraz + zapracování	
	16.15 – 17.15 hod. Led + 17.30 – 18.15 Suchá příprava	
ST	13.45 hod. Sraz + zapracování	
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie	
	14.30 hod. Sraz + zapracování	
9.1.	15.15 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava	
ČT	Mistrovské utkání : MHK – Plzeň 17.30 hod.	
	Sraz : 16.00 hod.	
10.1.		
PÁ	13.45 hod. Sraz + zapracování	
	14.00 – 15.00 hod. Led	
	15.15 – 16.00 hod. Suchá příprava	
11.1.		
SO	Mistrovské utkání : Kladno - MHK 12.00 hod.	
	Sraz : 7.45 hod.	
	Odjezd : 8.00 hod.	
12.1.		
NE		
	volno	
13.1.		

Dne: 2.1.2019

Vypracoval: Luštinec Petr