Mikrocyklus závodního období

Týden 14.1. - 20.1.2019

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

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 14.1.	6.00 hod. Sraz + zapracování	Ročník 2003 odpoledne dle plánu Juniorů
	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 ročník 2004	
	Přípravné utkání : MHK – Slavia Praha U15 17.00 hod.	
ÚT 15.1.	6.30 hod. Sraz + zapracování	
	7.00 – 8.15 hod. Led	
	Odpoledne regenerace Aquacentrum : čas bude upřesněn	
ST 16.1.	13.45 hod. Sraz + zapracování	
	14.15 – 15.00 hod. Led Akademie	
	14.30 hod. Sraz + zapracování	
	15.15 – 16.15 hod. Led	
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava + video / 30 min. /	
ČT 17.1.	Mistrovské utkání : MHK – Slavia Praha 17.30 hod.	
	Sraz : 16.00 hod.	
PÁ 18.1.	13.15 hod. Sraz + zapracování	
	14.00 – 15.00 hod. Led	
	15.15 – 16.00 hod. Suchá příprava	
SO 19.1.	Mistrovské utkání : Liberec - MHK 13.00 hod.	
	Sraz : 9.30 hod.	
	Odjezd : 9.45 hod.	
NE 20.1.		
	volno	

Dne: 10.1.2019

Vypracoval: Luštinec Petr