Mikrocyklus závodního období

Týden 21.1. - 27.1.2019

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

	Čas / místo	Obsah tréninkové jednotky a zaměření
PO 21.1.	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	
	16.00 – 17.00 hod. Tělocvična + 17.45 – 18.45 hod. Led	
ÚT 22.1.	Hráči ročníku 2004 : MČR krajů / viz. Pozvánka + nominace /	
	Hráči ročník 2003 : Týdenní plán Junioři	
ST 23.1.	Hráči ročníku 2004 : MČR krajů / viz. Pozvánka + nominace /	
	Hráči ročník 2003 : Týdenní plán Junioři	
ČT 24.1.	Hráči ročníku 2004 : MČR krajů / viz. Pozvánka + nominace /	
	Hráči ročník 2003 : Týdenní plán Junioři	
PÁ 25.1.	Hráči ročníku 2004 : MČR krajů / viz. Pozvánka + nominace /	
	Mistrovské utkání Juniorů : Hráči ročníku 2003 nominovaní do utkání	
	Sraz 13.30 hod. - nenominovaní hráči ročníku 2003 do utkání Juniorů	
	14.00 – 15.00 hod. Led	
SO 26.1.	Hráči ročníku 2004 : MČR krajů / viz. Pozvánka + nominace /- nebo volno	
	Mistrovské utkání Juniorů : Hráči ročníku 2003 nominovaní do utkání	
	nenominovaní hráči do utkání Juniorů – volno	
NE 27.1.		
	Volno - hráči ročníku 2003	
	Volno - hráči ročníku 2004	

Dne: 17.1.2019

Vypracoval: Luštinec Petr