



Mikrocycklus závodního období

Týden 28.1. - 3.2.2019

Trenér: Luštinec Petr
Asistent: Štohanzl Martin

Kategorie: Dorost

Sezóna: 2018/19

Čas / místo

PO	6.30 hod. Sraz + zapracování
	7.00 – 8.00 hod. Led
	16.15 hod. Sraz
28.1.	16.30 – 17.15 hod. Suchá příprava
	17.45 – 18.45 hod. Led
ÚT	Mistrovské utkání : MHK – Litvínov 15.00 hod.
	Sraz : 13.30 hod.
29.1.	
ST	14.30 hod. Sraz + zapracování
	15.15 – 16.15 hod. Led
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava
30.1.	
ČT	Mistrovské utkání : Plzeň – MHK 17.00 hod.
	Sraz : 12.15 hod.
	Odjezd : 12.45 hod.
31.1.	
PÁ	11.30 hod. Sraz + zapracování
	12.15 – 13.15 hod. Led
	13.30 – 14.15 hod. Suchá příprava
1.2.	
SO	Mistrovské utkání : MHK - Kladno 12.00 hod.
	Sraz : 10.15 hod.
2.2.	
NE	
	volno
3.2.	

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Dne: 28.1.2019

Vypracoval: Luštinec Petr