Mikrocyklus závodního období

Týden 11.2. - 17.2.2019

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	
11.2.	15.00 hod. Sraz + zapracování	
	15.45 – 16.45 hod. Led + 17.00 – 18.00 hod. Suchá příprava	
ÚT	6.00 hod. Sraz + zapracování	
	6.30 – 7.15 hod. Led + 7.30 – 8.15 Posilovna / obránci	
	6.15 – 7.00 hod. Posilovna + 7.30 – 8.15 hod. Led / útočníci	
12.2.		
ST	14.45 hod. Sraz + zapracování	
	15.30 – 16.30 hod. Led	
	16.45 – 17.45 hod. Suchá příprava	
13.2.		
ČT	Mistrovské utkání : Slavia Praha – MHK 18.15 hod.	
	Sraz : 14.30 hod.	
	Odjezd : 14.45 hod.	
14.2.		
PÁ	13.15 hod. Sraz + zapracování	
	14.00 – 15.00 hod. Led	
	15.15 – 16.15 hod. Posilovna	
15.2.		
SO		
	volno	
16.2.		
NE		
	volno	
17.2.		

Dne: 7.2.2019

Vypracoval: Luštinec Petr