



**Mikrocyklos závodního období**  
**Týden 11.3. - 17.3.2019**

**Trenér: Luštěnec Petr**  
**Asistent: Štohanzl Martin**

**Kategorie: Dorost**  
**Sezóna: 2018/19**

Čas / místo	
<b>PO</b>	15.00 hod. Sraz
	15.15 – 15.45 hod. Suchá příprava
	16.15 – 17.15 hod. Led
<b>11.3.</b>	
<b>ÚT</b>	16.15 hod. Sraz
	16.30 – 17.00 hod. Suchá příprava
	17.30 – 18.30 hod. Led
<b>12.3.</b>	
<b>ST</b>	14.15 hod. Sraz
	14.30 – 15.00 hod. Suchá příprava
	15.30 – 16.30 hod. Led
<b>13.3.</b>	
<b>ČT</b>	Mistrovské utkání : MHK – Litvínov 17.30 hod.
	Sraz : 16.00 hod.
<b>14.3.</b>	
<b>PÁ</b>	14.00 hod. Sraz + zapracování
	14.45 – 15.45 hod. Led
	16.00 – 16.30 hod. Suchá příprava
<b>15.3.</b>	
<b>SO</b>	16.45 hod. Sraz
	17.00 – 17.30 hod. Suchá příprava
	18.00 – 19.00 hod. Led
<b>16.3.</b>	
<b>NE</b>	Play off čtvrtfinále 1. zápas : ? - MHK
	Sraz: ?
	Odjezd: ?
<b>17.3.</b>	

Dne: 7.3.2019

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštěnec Petr