



Mikrocycklus závodního období
Týden 18.3. - 24.3.2019

Trenér: Luštinec Petr
Asistent: Štohanzl Martin

Kategorie: Dorost
Sezóna: 2018/19

Čas / místo	
PO	11.30 hod. Sraz + zapracování
	12.30 – 13.30 hod. Led
18.3.	
ÚT	Play off čtvrtfinále 2. zápas : MHK – Sparta Praha 12.30 hod.
	Sraz: 11.00
19.3.	
ST	Play off čtvrtfinále 3. zápas : MHK – Sparta Praha ?
	Sraz: ?
20.3.	Volno / regenerace - ? / dle možného 3. zápasu čtvrtfinále play off
ČT	15.15 hod. Sraz
	15.30 – 16.00 hod. Suchá příprava
	16.30 – 17.30 hod. Led
21.3.	Volno / regenerace - ? / dle možného 3. zápasu čtvrtfinále play off
PÁ	14.00 hod. Sraz
	14.15 – 14.45 hod. Suchá příprava
	15.15 – 16.15 hod. Led
22.3.	
SO	Tréninkový blok led / suchá - bude upřesněn dle možného semifinále play off
23.3.	
NE	Play off semifinále 1. zápas : ?
24.3.	

Dne: 14.3.2019

Obsah tréninkové jednotky a zaměření

Vypracoval: Luštinec Petr