

Tréninkový mezocyklus - srpen

Povinné věci v kabině:

- Věci na trénink mimo led, rozcvičku atd. (sportovní boty, triko, tepláky, kraťase)
- Karimatka (není povinná)

Upozornění

- V srpnu budeme pravděpodobně vyklízet 2x kabinu (předpokládaný termín prvního vyklizení + - 20.8. a druhé vyklizení 30.8. po utkání s Kroměříží)

Tréninkový mikrocyklus od pondělí 6.8. – pátek 10.8.2018

6.8.2018 pondělí

Sraz: 8:45 v kabině (vybalení věcí, krátká porada s hráči – platí pro první trénink)

7.8. – 9.8.2018 úterý - čtvrtek

Sraz: 8:45-9:00 (převlečení do sportovních věcí)

Trénink mimo led: 9:00 – 9:40 (všeobecná příprava, všeobecná kondice)

Trénink na ledě: 10:00 – 11:00

Výklus

Tréninkový mikrocyklus od pondělí 13.8. – pátek 17.8.2018

14.8.2018 úterý

Sraz: 7:40 – 7:50

Rozcvička: 8:00 – 8:30

Trénink na ledě: 8:45 – 9:45

15.8.2018 středa

Sraz: 10:00 - 10:15 (převlečení do sportovního)

Rozcvička: 10:20 – 10:55

Trénink na ledě: 11:15 – 12:15

16.8.2018 čtvrtek

Sraz: 7:40 – 7:50 (převlečení do sportovního)

Rozcvička: 8:00 – 8:30

Trénink na ledě: 8:45 – 9:45

Tréninkový mikrocyklus od pondělí 20.8. – pátek 26.8.2018

20.8.2018 pondělí

Sraz: 9:50 – 10:00 (převlečení do sportovního)

Rozcvička: 10:00 – 10:20 (silové cvičení)

Trénink na ledě: 10:45 – 11:45

21.8.2018 úterý

Sraz: 9:50 – 10:00 (převlečení do sportovního)

Rozcvička: 10:00 – 10:20 (silové cvičení)

Trénink na ledě: 10:45 – 11:45

- Ten, kdo bude moct tak si vezme věci po tréninku.

22.8.2018 středa (utkáni venku – vlastní doprava, Uh. Hradiště)

Sraz v Hodoníně (kabina): 9:45 – 10:00

Sraz v Uh. Hradišti (kabina): 10:50 – 11:00

Začátek utkání: 12:00

Tréninkový mikrocyklus od pondělí 27.8. – pátek 2.9.2018

27.8.2018 pondělí

Sraz: 7:00 – 7:15 (převlečení do sportovního)

Rozcvička: 7:20 – 7:50 (silové cvičení)

Trénink na ledě: 8:15 – 9:15

28.8.2018 úterý (utkáni venku, Uh. Hradiště)

Sraz:

Rozcvička:

Trénink na ledě:

29.8.2018 středa

Sraz: 7:00 – 7:15 (převlečení do sportovního)

Rozcvička: 7:20 – 7:50 (silové cvičení)

Trénink na ledě: 8:15 – 9:15

30.8.2018 čtvrtek (utkáni doma – Kroměříž)

Sraz: 10:30 – 10:40 (příprava věcí na utkání + převlečení do sportovního)

Rozcvička: 10:45 (krátká porada a rozcvička)

Začátek utkání: 11:30