

HC DUKLA JIHLAVA – týdenní mikrocyklus

Kategorie:		ELSD 00-01	Období:	závodní
Datum:		18.-24.9. 2017	Mikrocyklus č.:	3.
Počet TJ led/sucho:		5 TJ led / 4 TJ sucho		
Počet hod. led/sucho:				
Počet utkání:		2		
DEN	DATUM	ČAS	PROGRAM	
PO	18.9.	15,45	sraz	
		16,00-16,50	posilovna	
		17,15 - 18,30	led 2 MH	
		18,40	strečink	
UT	19.9.	6,30	sraz	
		6,45-7,30	led 1 MH	
		15,45	sraz	
		16,00-16,50	rozcvičovna / terén	
		17,15 - 18,30	led 2 MH	
ST	20.9.	18,40	strečink	
		15,30	sraz	
		15,45 - 16,35	posilovna	
		17,00-18,15	led 2 MH	
ČT	21.9.	18,40	strečink	
		13,40	sraz	
		14,00	BUS odjezd	
		18,00	HC Olomouc (v)	
PÁ	22.9.	23,30	návrat	
		16,00	sraz	
		16,15 - 16,45	rozcvičovna / terén	
		17,15 - 18,30	led 2 MH	
SO	23.9.	18,40	strečink	
		13,20	sraz	
		13,30	porada	
		13,45	rozcvičení	
		15,15	HC Olomouc (d)	
		výklus - strečink		
NE	24.9.	volno		