



BRANKÁŘI AKADEMIE HC DYNAMO PARDUBICE	Mikrociklus: PO – 4.
Od: 29. 5. 2017	Do: 4. 6. 2017

Pondělí 17:45 18:00 – 19:00	29. května 2017 sraz – ZŠ nábf. Závodu míru trénink (rychlost , agility)
Úterý 16:45 17:00 – 18:00	30. května 2017 Junioři + Nečas, Růžička trénink společně se svým týmem MD + Dosoudil, Klas sraz – Tipsport arena trénink posilování vlastním tělem, core, stabilizační cvičení trupu
Středa	31. května 2017 trénink společně se svým týmem
Čtvrtek 16:45 17:00 – 18:00	1. červen 2017 sraz – ZŠ nábf. Závodu míru trénink rozvoj pohyblivosti, obratnostní schopnosti
Pátek	2. červen 2017 trénink společně se svým týmem
Sobota	3. červen 2017 VOLNO
Neděle	4. červen 2017 VOLNO