



<b>Kategorie:</b> Mladší dorostenci	<b>Mikrocyclus:</b> ZO – 11.
<b>Od:</b> 13.11.2017	<b>Do:</b> 19.11.2017

**Pondělí**

15.50  
16.00 – 16.50  
17.15 – 18.15  
18.25 – 18.45  
**22.00**

**13. listopadu 2017**

sraz - Tipsport arena  
posilovna  
led VH  
vyklusání + strečink  
**VEČERKA**

**Úterý**

6.00  
6.05 – 6.15  
6.30 – 7.15  
7.40  
15.15  
15.20 – 15.30  
15.45 – 16.45  
17.00 – 17.50  
18.00 – 18.30  
**22.00**

**14. listopadu 2017**

sraz - Tipsport arena  
zapracování  
led VH (obránci / útočníci)  
uzamčení kabiny  
sraz - Tipsport arena  
zapracování  
led MH  
posilovna  
schůzka AKMD  
**VEČERKA**

**Středa**

15.45  
15.50 – 16.10  
16.30 – 17.30  
17.40 – 18.00  
**22.00**

**15. listopadu 2017**

sraz - Tipsport arena  
zapracování  
led VH  
vyklusání + strečink  
**VEČERKA**

**Čtvrtek**

15.30  
15.45 – 16.15  
16.45 – 17.00  
17.00 – 19.15  
19.15 – 20.15  
**22.00**

**16. listopadu 2017**

sraz - Tipsport arena  
zapracování  
rozbruslení  
**DYNAMO – M. BOLESLAV**  
regenerace  
**VEČERKA**

**Pátek**

15.00

15.05 – 15.25

15.45 – 16.45

16.55 – 17.15

**22.00****17. listopadu 2017**

sraz - Tipsport arena

zapracování

led MH

vyklusání + strečink

**VEČERKA****Sobota**

7.00

7.05 – 7.25

7.45 – 8.45

8.55 – 9.15

**23.00****18. listopadu 2017**

sraz - Tipsport arena

zapracování

led VH

vyklusání + strečink

**VEČERKA****Neděle**

10.30

11.00

12.45 – 13.15

13.45 – 14.00

14.00 – 16.15

16.45

**22.00****19. listopadu 2017**

sraz - Tipsport arena

odjezd

zapracování

rozbruslení

**DUKLA - DYNAMO**

oběd

**VEČERKA**