



Kategorie: Junioři	Mikrocycklus: ZO – 21.
Od: 21.1.2019	Do: 27.1.2019

Pondělí 7:00 7:30 – 8:15 16:30 16:35 – 16:50 17:15 – 18:15 18:30 – 19:30 20:00 22:00	21 leden 2018 sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA led - obránci sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA zapracování led posilovna uzamčení kabiny VEČERKA
Úterý 6:45 7:15 – 8:00 16:30 16:35 – 17:20 17:45 – 18:45 18:50 20:00 22:00	22 leden 2019 sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA led - útočníci sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA posilovna led regenerace uzamčení kabiny VEČERKA
Středa 16:15 16:20 – 16:35 17:00 – 18:00 18:15 18:45 22:00	23 leden 2019 sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA zapracování led vyklusání + strečink uzamčení kabiny VEČERKA
Čtvrtek 11:15 11:45 – 12:15 14:30 14:45 18:00 20:45 23:00	24 leden 2019 sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA led sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA odjezd Dynamo – Kometa (Polička) večeře VEČERKA

**Pátek**

15:00

15:05 – 15:20

15:45 – 16:45

17:00

17:30

22:00**25.leden 2019**

sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA

zapracování

led

vyklusání + strečink

uzamčení kabiny

VEČERKA**Sobota**

8:15

8:45 – 9:15

14:15

14:20

14:40 – 14:55

15:20 – 15:40

16:00

19:15

22:00**26.leden 2019**

sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA

led

sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA

porada

rozcvička (společná)

rozbruslení

Dynamo – Vsetín

uzamčení kabiny

VEČERKA**Neděle**

9:30

9:35 – 10:05

10:30 – 11:30

11:35

12:30

22:00**27.leden 2019**

sraz – ČSOB Pojišťovna ARENA

posilovna

led

regenerace

uzamčení kabiny

VEČERKA