

Klub: HK Mládež Michalovce
 Družstvo: 4 HP
 Mesiac : November



Sezóna: 2020 / 2021
 Tréner: Mgr. Martin Stripai
 Týždeň od: 2.11.2020 do: 8.11.2020

TRÉNINGOVÝ MIKROCYKLUS č. 1

deň	dopoludňajší mikrocyklus	popoludňajší mikrocyklus	čas
Po 2.11.			
Ut 3.11.		Online tréning - zoom Kordinácia, rýchlosť, flexibilita	17.15 18.15
			60 min.
St 4.11.		Online tréning - zoom Kordinácia, sila, flexibilita	17.15 18.15
			60 min.
Št 5.11.		Online tréning - zoom HČJ - Stickhandling, flexibilita	17.15 18.15
			60 min.
Pi 6.11.			
So 7.11.			
Ne 8.11.			

	Funkcia	Kontakt
	Hlavný tréner: Mgr. Martin Stripai	908919467
	Asistent trénera:	
	Vedúci družstva:	

Nepremeniš sto percent striel, ktoré nevystreliš.

Wayne Gretzky