

Klub: HK Mládež Michalovce
 Družstvo: ŠHT 5
 Mesiac : Október



Sezóna: 2020 / 2021
 Tréner: Juraj Rudy
 Týždeň od: 02.11.2020 do: 08.11.2020

TRÉNINGOVÝ MIKROCYKLUS č.

deň	dopoludňajší mikrocyklus	popoludňajší mikrocyklus	čas
Po 2.11		Tréning - zoom Sila	13:00 14:30
			90min
Ut 3.11		Tréning - zoom Core	12:00 13:15
			75min
St 4.11.		Tréning - zoom Stickhandling	12:00 13:15
			75min
Št 5.11.		Tréning - zoom Sila	15:00 16:30
			90min
Pi 6.11.		Tréning - zoom Core	13:00 14:15
			75min
So 7.11.		Tréning - individuálny výbeh, bicykel, kol.korčule	
		Voľno	
Ne 8.11.			

	Funkcia	Kontakt
	Hlavný tréner: Juraj Rudy	0918 880 081
	Asistent trénera:	
	Vedúci družstva:	

Neuspel som a potom som neuspel zas a zas. To je dôvod, prečo som nakoniec uspel.
 Michael Jordan