

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



Sezóna: 2020 / 2021
 Tréner: Juraj Rudy
 Týždeň od: 26.10.2020 do: 1.11.2020

TRÉNINGOVÝ MIKROCYKLUS č.

deň	dopoludňajší mikrocyklus	popoludňajší mikrocyklus	čas
Po 26,10		Tréning - zoom Sila	13:15 14:30
			75min
Ut 27,10		Tréning - zoom Core	12:00 13:15
			75min
St 28.10.		Tréning - zoom Stickhandling	12:00 13:15
			75min
Št 29.10.		Tréning - zoom Sila	12:00 13:15
			75min
Pi 30.10.		Tréning - zoom Core	12:00 13:15
			75min
So 31.10.		Tréning - individuálny výbeh, bicykel, kol.korčule	
		Voľno	
Ne 01.11.			

	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