

Klub: HK Mládež Michalovce
 Družstvo: 8+7ŠHT
 Mesiac :November



Sezóna: 2020 / 2021
 Tréner: P.Štekláč
 Týždeň od:02.11 do:08.11

TRÉNINGOVÝ MIKROCYKLUS č. 2

deň	dopoludňajší mikrocyklus	popoludňajší mikrocyklus	čas
Po 02.11		Tréning-zoom Sila	14.00 15.15 75min.
Ut 03.11		Tréning-zoom Core	14.00 15.15 75min.
St 4.11.		Tréning-zoom Stickhandling	14.00 15.15 75min.
Št 05.11.		Tréning-zoom Sila	14.00 15.15 75min.
Pi 06.11.		Tréning-zoom Core	14.00 15.15 75min.
So 07.11.		Tréning-individuálny Aev-výbeh,bicykel,kol.korčule	
Ne 08.11.		VOLNO	

	Funkcia	Kontakt
	Hlavný tréner:P.Štekláč	908523421
	Asistent trénera:	
	Vedúci družstva:	

Nepremeniš sto percent striel, ktoré nevystreliš.

Wayne Gretzky