

Klub: HK Mládež Michalovce  
 Družstvo: Juniori  
 Mesiac: November 2020



Sezóna: 2020 / 2021  
 Tréner: Ivan Boržik  
 Týždeň od: do: 02.11.-08.11.2020

### TRÉNINGOVÝ MIKROCYKLUS č.

| deň         | dopoludňajší mikrocyklus | popoludňajší mikrocyklus                               | čas |
|-------------|--------------------------|--|-----|
| Po<br>##### |                          | 17:00 – 18:15  |     |
| Ut<br>##### | 06:15 – 07:30            | 17:00 – 18:15  |     |
| St<br>##### |                          | 17:00 – 18:15  |     |
| Št<br>##### | 06:15 – 07:30            | 17:00 – 18:15  |     |
| Pi<br>##### |                          | 17:00 – 18:15  |     |
| So<br>##### |                          | <b>Individuálne</b><br>beh, bicykel, kol. korčule .... |     |
| Ne<br>##### |                          |  |     |

|  | Funkcia           | Kontakt       |
|--|-------------------|---------------|
|  | Hlavný tréner:    | Ivan Boržik   |
|  | Asistent trénera: | Ján Celušňak  |
|  | Vedúci družstva:  | Marcel Brhlik |

Nepremeniš sto percent striel, ktoré nevystrelíš.

Wayne Gretzky