

Klub: HK Mládež Michalovce
 Družstvo: 8.+7. ŠHT
 Mesiac :Október



Sezóna: 2020 / 2021
 Tréner: Peter Štekláč
 Týždeň od: 26.10 do:01.11.2020

TRÉNINGOVÝ MIKROCYKLUS č. 1

deň	dopoludňajší mikrocyklus	popoludňajší mikrocyklus	čas
Po 26.10		Tréning-zoom Sila	14.00 15.15 75min.
Ut 27.10		Tréning-zoom Core	14.00 15.15 75min.
St 28.10.		Tréning-zoom Stickhandling	14.00 15.15 75min.
Št 29.10.		Tréning-zoom Sila	14.00 15.15 75min.
Pi 30.10.		Tréning-zoom Core	14.00 15.15 75min.
So 31.10.		Tréning-individuálny Aev-výbeh,bicykel,kol.korčule	
Ne 01.11.		VOLNO	

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

Nepremeniš sto percent striel, ktoré nevystrelíš.

Wayne Gretzky