

Klub: HC Zlaté Moravce  
 Družstvo: Mladší žiaci  
 Mesiac : MAREC

Sezóna: 2015 / 2016  
 Tréner: Branislav Bartek  
 Týždeň: od 29.2.2016 do: 06.3.2016

Lic. B

**TRÉNINGOVÝ MIKROCYKLUS č. 20**

deň	dopoludňajší mikrocyklus	popoludňajší mikrocyklus	čas	VP	ŠP
<b>Po</b> 29.2	VOĽNO	<b>L60</b> korč., HČJ Zraz 17.30 <b>teória ĽH</b> <b>R60</b> VšeTeRo	18.15- 19.30	20	75
<b>Ut</b> 01.3	VOĽNO	<b>L61</b> korč., HČJ Zraz 16.00 <b>teória ĽH</b> <b>R61</b> VšeTeRo	16.45- 18.00	20	75
<b>St</b> 02.3	VOĽNO	VOĽNO			
<b>Št</b> 03.3	VOĽNO	VOĽNO			
<b>Pi</b> 04.3	VOĽNO	<b>L62</b> HČJ, HK, Hra Zraz 17.45 <b>teória ĽH</b> <b>R62</b> VšeTeRo	18.30- 19.30	20	60
<b>So</b> 05.3	VOĽNO	VOĽNO			
<b>Ne</b> 6.3	VOĽNO	VOĽNO			

<b>Σ Všeob. príp.</b>	<b>60</b>
<b>Σ Špec. príp.</b>	<b>210</b>

**GRAF ZAŤAŽENIA**

	Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
100%	x	x			x		
75%							
50%			x	x		x	x
25%							

