

Klub: HK HAVRANI Piešťany
Družstvo: Kadeti
Mesiac : jún

Sezóna: 2021 / 2022
Tréner: Mgr. Radoslav Kolník
Týždeň: od 14.6.2021 do: 20.6.2021
TRÉNINGOVÝ MIKROCYKLUS č. 6

Lic. A+

deň	dopoludňajší mikrocyklus	popoludňajší mikrocyklus	
PO 14.6.		17:15-18:45 FUEL Posilka(plyo+sila HK)	90
UT 15.6.		17:30-19:00 7 ZŠ (core+plyo+agility,hra)	90
ST 16.6.		17:15-18:45 FUEL Posilka(plyo,sila DK)	90
ŠT 17.6.		17:30-19:00 Červená veža(anaer.vytrv)	90
PI 18.6.		17:30-19:00 HS IHR+W(core,rychlosť+sila+hra)	90
SO 19.6.		VOĽNO	
NE 20.6.		VOĽNO	