

Počet týmových tréninků v 1 týdnu - PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ
 (platí od sez. 2012 / 2013)

Druž.	trénink-pov./dobr.	společ..regenerace	počet dnů „v akci“
P (přípravka)	2/-	----	3
U7/P-I	2/-	----	3
U8/P-II	2/1	1(plav.)	2-3
U9/P-III	3/1	1(plav.)	3-4
U10/P-IV	3/1	1(plav.)	3-4
U11	4/2	1(plav.)	4-6
U12	4/2	1(plav.)	4-6
U13	5/2	1(plav.)	5-6
U14	6/2	1(plav.)	5-6
MD	6/2	1	5-6
SD	8	2	6
J (MHL)	8	2	6



Jiří Ryžuk – hlavní tren. mládeže
 HC Energie Karlovy Vary