



Saisonplanung 2019 / 2020 HCT young lions AG



Bemerkungen:
BA=Bodensee Arena
KEB=Frauenfeld
GÜTI = Weinfelden

Freitag, 7. Februar 2020 CR/GK

Tag	Datum	U20-Top	U17-Top	U15-Elit	U13-Elit	Sportschule NET/TSTF	Auswahlen Spezial Teams	Diverses	Datum	Tag
Fr.	07.02.20		TT 18.30-19.15 SK/Sprünge ET 19.45-20.45 Uhr BA	Kein Training	ET 18.15-19.30 Uhr BA anschl. 30' SK/Sprünge, Dehnen	ET / TT siehe Detailpläne	U 14 Bibi-Torriani		07.02.20	Fr.
Sa.	08.02.20		evtl. Warm-up Training 08.30-09.30 Uhr		Individuelles Training		Burgdorf/Le Sentier		08.02.20	Sa.
So.	09.02.20		MS 14.00 Uhr BA Valais-Wallis Future		Spiel neu 11.03.2020				09.02.20	So.
Mo.	10.02.20	ET 18.45-19.45 Uhr EZO	TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	Kein Training	ET 18.15-19.30 Uhr BA-A anschl. Auslaufen/Dehnen				10.02.20	Mo.
Di.	11.02.20	Kein Training	ET 19.15-20.15 Uhr BA TT 45' Kraft vor/nach ET	TT individuell ET 18.15-19.15 Uhr EZO	Spezial 17.30-18.15 Schusstraining ET 18.30-19.45 BA(kein Auslaufen)	ET / TT siehe Detailpläne		TH-Training BA Gemäss Plan	11.02.20	Di.
Mi.	12.02.20	Play-Off 20.30 Uhr, Dübendorf ZSC Lions	ET 19.00-20.30 Uhr BA-A TT 20.30-21.00 Kraft/Rumpf	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.30 Uhr EZO	ET 17.00-18.30 Uhr BA-A anschl. 30' Rumpfkraft/Auslaufen	ET / TT siehe Detailpläne			12.02.20	Mi.
Do.	13.02.20	ET 19.30-20.30 Uhr EZO	Regeneration		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			13.02.20	Do.
Fr.	14.02.20	Play-Off 20.45 Uhr, EZO ZSC Lions	TT 18.30-19.15 SK/Sprünge ET 19.45-20.45 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 17.45-18.45 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA anschl. 30' SK/Sprünge, Dehnen	ET / TT siehe Detailpläne			14.02.20	Fr.
Sa.	15.02.20		Regeneration	MS 12.00 Uhr, Yverdon HC Yverdon les Bains	Individuelles Training				15.02.20	Sa.
So.	16.02.20	Play-Off 17.00 Uhr, Dübendorf ZSC Lions	Regeneration						16.02.20	So.
Mo.	17.02.20		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA		ET 18.15-19.30 Uhr BA-A anschl. Auslaufen/Dehnen				17.02.20	Mo.
Di.	18.02.20	Play-Off 20.30 Uhr, EZO ZSC Lions	ET 19.15-20.15 Uhr BA TT 45' Kraft vor/nach ET	TT individuell ET 18.15-19.30 Uhr EZO	Spezial 17.30-18.15 Schusstraining ET 18.30-19.45 BA(kein Auslaufen)	ET / TT siehe Detailpläne		TH-Training BA Gemäss Plan	18.02.20	Di.
Mi.	19.02.20		ET 19.00-20.30 Uhr BA-A TT 20.30-21.00 Kraft/Rumpf	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.30 Uhr EZO	ET 17.00-18.30 Uhr BA-A anschl. 30' Rumpfkraft/Auslaufen	ET / TT siehe Detailpläne			19.02.20	Mi.
Do.	20.02.20	ET 19.30-21.00 Uhr EZO	Regeneration		Play-Off 20.30 Uhr, EZO	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			20.02.20	Do.
Fr.	21.02.20	Play-Off 20.30 Uhr, Dübendorf ZSC Lions	TT 18.30-19.15 SK/Sprünge ET 19.45-20.45 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA anschl. 30' SK/Sprünge, Dehnen	ET / TT siehe Detailpläne			21.02.20	Fr.
Sa.	22.02.20		evtl. Warm-up Training 08.30-09.30 Uhr		Individuelles Training			Fasnachtferien KN 21.02.-01.03.2020	22.02.20	Sa.
So.	23.02.20		MS 14.00 Uhr BA HC Ambri-Piotta	MS 11.00 Uhr, EZO Geneve Futur Hockey	MS 16.30 Uhr BA SC Rheintal				23.02.20	So.
Mo.	24.02.20		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.30-18.15 Uhr EZO ET 18.30-19.45 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA-A anschl. Auslaufen/Dehnen				24.02.20	Mo.
Di.	25.02.20	ET 19.45-21.00 Uhr EZO	ET 19.15-20.15 Uhr BA TT 45' Kraft vor/nach ET	TT individuell ET 18.15-19.30 Uhr EZO	Spezial 17.30-18.15 Schusstraining ET 18.30-19.45 BA(kein Auslaufen)	ET / TT siehe Detailpläne			25.02.20	Di.
Mi.	26.02.20		ET 19.00-20.30 Uhr BA-A TT 20.30-21.00 Kraft/Rumpf	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.30 Uhr EZO	MS 17.15 Uhr HC Davos	ET / TT siehe Detailpläne			26.02.20	Mi.
Do.	27.02.20	ET 19.30-21.00 Uhr EZO	Regeneration		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			27.02.20	Do.
Fr.	28.02.20		TT 18.30-19.15 SK/Sprünge ET 19.45-20.45 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA anschl. 30' SK/Sprünge, Dehnen	ET / TT siehe Detailpläne			28.02.20	Fr.
Sa.	29.02.20		MS 16.30 Uhr KEK Küssnacht ZH GCK Lions		Turnier SC Rheintal (4 Teams) TU 16.20 Uhr Dornbirn Messe				29.02.20	Sa.

Tag	Datum	U20-Top	U17-Top	U15-Elit	U13-Elit	Sportschule NET/TSTF	Auswahlen Spezial Teams	Diverses	Datum	Tag
So.	01.03.20		MS 14.00 Uhr BA HC Ambri-Piotta	MS 11.00 Uhr, EZO EHC Winterthur	Neu: MS 10.30 h im Chreis EHC Dübendorf				01.03.20	So.
Mo.	02.03.20		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.30-18.15 Uhr EZO ET 18.30-19.45 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA-A anschl. Auslaufen/Dehnen			Schulbeginn KN	02.03.20	Mo.
Di.	03.03.20	ET 19.45-21.00 Uhr. EZO	ET 19.15-20.15 Uhr BA TT 45' Kraft vor/nach ET	TT individuell ET 18.15-19.30 Uhr EZO	Spezial 17.30-18.15 Schusstraining ET 18.30-19.45 BA(kein Auslaufen)	ET / TT siehe Detailpläne		TH-Training BA Gemäss Plan	03.03.20	Di.
Mi.	04.03.20		ET 19.00-20.30 Uhr BA-A TT 20.30-21.00 Kraft/Rumpf	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.30 Uhr EZO	anschl. 30' Rumpfkraft/Auslaufen	ET / TT siehe Detailpläne			04.03.20	Mi.
Do.	05.03.20	ET 19.30-21.00 Uhr. EZO	Regeneration		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			05.03.20	Do.
Fr.	06.03.20		TT 18.30-19.15 SK/Sprünge ET 19.45-20.45 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA anschl. 30' SK/Sprünge, Dehnen	ET / TT siehe Detailpläne			06.03.20	Fr.
Sa.	07.03.20		MS 19.00 Uhr Neuenburg HC Université Neuchâtel	MS 14.45 Uhr, La Chaux-de-Fonds HC La Chaux-de-Fonds	Spiel neu 01.03.2020				07.03.20	Sa.
So.	08.03.20		Regeneration	MS 17.45 Uhr, KE Küssnacht GCK Lions	MS 09.00 Uhr BA EHC Bülach				08.03.20	So.
Mo.	09.03.20		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.30-18.15 Uhr EZO ET 18.30-19.45 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA-A anschl. Auslaufen/Dehnen				09.03.20	Mo.

Di.	10.03.20	ET 19.45-21.00 Uhr. EZO	ET 19.15-20.15 Uhr BA TT 45' Kraft vor/nach ET	TT individuell ET 18.15-19.30 Uhr EZO	Spezial 17.30-18.15 Schusstraining ET 18.30-19.45 BA(kein Auslaufen)	ET / TT siehe Detailpläne	TH-Training BA Gemäss Plan	10.03.20	Di.
Mi.	11.03.20		ET 19.00-20.30 Uhr BA-A evtl. Start Phase III		MS 18.45 Uhr KEBO Oerlikon ZSC Lions	ET / TT siehe Detailpläne		11.03.20	Mi.
Do.	12.03.20	ET 19.30-21.00 Uhr. EZO	Regeneration		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne		12.03.20	Do.
Fr.	13.03.20		TT 18.30-19.15 SK/Sprünge ET 19.45-20.45 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA anschl. 30' SK/Sprünge, Dehnen	ET / TT siehe Detailpläne		13.03.20	Fr.
Sa.	14.03.20		Phase III 11.-27.03.2020		Spiel neu 23.02.2020			14.03.20	Sa.
So.	15.03.20		Aufstiegsspiele		Regeneration			15.03.20	So.
Mo.	16.03.20		TT 19.00 Ausdauer ET 20.00-21.15 Uhr BA	TT 17.30-18.15 Uhr EZO ET 18.30-19.45 Uhr EZO	ET 17.30-18.30 Uhr BA			16.03.20	Mo.
Di.	17.03.20	ET 19.45-21.00 Uhr. EZO	TT 18.30 SK/Sprünge ET 19.30-20.30 Uhr BA	TT individuell ET 18.15-19.30 Uhr EZO	ET 18.15-19.15 Uhr BA			17.03.20	Di.
Mi.	18.03.20		Phase III 11.-27.03.2020 Aufstiegsspiele				EST Sichtung (07/08) Romanshorn	18.03.20	Mi.
Do.	19.03.20	ET 19.30-21.00 Uhr. EZO	Regeneration					19.03.20	Do.
Fr.	20.03.20		TT 18.30 SK/Sprünge ET 19.30-20.30 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	ET 18.15-19.15 Uhr BA			20.03.20	Fr.
Sa.	21.03.20		Phase III 11.-27.03.2020				U 14 Finalturnier	21.03.20	Sa.
So.	22.03.20		Aufstiegsspiele					22.03.20	So.
Mo.	23.03.20			TT 17.30-18.15 Uhr EZO ET 18.30-19.45 Uhr EZO			U 14 Abschluss Romanshorn	23.03.20	Mo.
Di.	24.03.20	ET 19.45-21.00 Uhr. EZO		TT individuell ET 18.15-19.30 Uhr EZO				24.03.20	Di.
Mi.	25.03.20							25.03.20	Mi.
Do.	26.03.20	ET 19.30-21.00 Uhr. EZO						26.03.20	Do.
Fr.	27.03.20		Phase III 11.-27.03.2020 Aufstiegsspiele	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO				27.03.20	Fr.
Sa.	28.03.20					30.03.-13.04.2020 Frühlingsferien	Frühlingsferien 30.03.-13.04.2020	28.03.20	Sa.
So.	29.03.20							29.03.20	So.
Mo.	30.03.20							30.03.20	Mo.
Di.	31.03.20							31.03.20	Di.

17.-19.04.2020
U 13 Bellinzona
04.-08.07.2020
TL Romanshorn

06.04.-19.04.2020 Frühlingsferien KN