



Saisonplanung 2019 / 2020 HCT young lions AG



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

Donnerstag, 29. August 2019 CR/GK

Tag	Datum	U20-Top	U17-Top	U15-Elit	U13-Elit	Sportschule NET/TSTF	Auswahlen Spezial Teams	Diverses	Datum	Tag
Mo.	26.08.19	TT 19.30-20.15 Uhr EZO ET 20.45-22.00 Uhr EZO	TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.30 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.00 Uhr EZO	ET 18.00-19.00 Uhr BA TT 19.15-19.45 Kraft/Rumpf				26.08.19	Mo.
Di.	27.08.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO TT 21.15-21.45 Uhr EZO	TT 18.30-19.00 Koordn./SK ET 19.15-20.30 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	Regeneration	ET / TT siehe Detailpläne			27.08.19	Di.
Mi.	28.08.19		TT 18.00-19.00 Kraft/Spiele ET 19.15-20.30 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.30 Uhr EZO	FS 17.00 Uhr SCRJ-Lakers	ET / TT siehe Detailpläne			28.08.19	Mi.
Do.	29.08.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO	Regeneration		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			29.08.19	Do.
Fr.	30.08.19	FS 20.15 Uhr SC Langenthal (away)	Regeneration	TT 17.00-17.45 Uhr EZO ET 18.15-19.30 Uhr EZO	Programm Fr-So m. Übernachtung TT 18.00 h / ET 19.30-20.30 h BA ET 08.00-09.15 h anschl. Essen	ET / TT siehe Detailpläne			30.08.19	Fr.
Sa.	31.08.19		ET 11.15-12.15 Uhr BA FS 19.30 Uhr HCAjoie		FS 14.00 Uhr EV Zug BA				31.08.19	Sa.

Tag	Datum	U20-Top	U17-Top	U15-Elit	U13-Elit	Sportschule NET	Auswahlen Spezial Teams	Diverses	Datum	Tag
So.	01.09.19	FS 17.15 Uhr SCRJ-Lakers	FS 14.00 Uhr SC Langenthal	17.15 h EZO HC Pilsen	FS 10.00 Uhr EHC Olten				01.09.19	So.
Mo.	02.09.19		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	Regeneration				02.09.19	Mo.
Di.	03.09.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO TT 21.15-21.45 Uhr EZO	TT 18.30-19.00 SK/Kraft ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	ET 18.00-19.00 Uhr BA TT 19.15-20.00 Koordn./Mobilität ET 13.45-14.45 Uhr BA	ET / TT siehe Detailpläne		TH-Training BA U 17 Top / U 13 Elit	03.09.19	Di.
Mi.	04.09.19		Regeneration	Programm nach Ansage	TT 15.00-16.00 Ausdauer/Spiele	ET / TT siehe Detailpläne			04.09.19	Mi.
Do.	05.09.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO TT 21.15-21.45 Uhr EZO	TT 18.15-19.00 Theorie ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.45-18.15 Uhr KEB ET 18.45-20.00 Uhr KEB	Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			05.09.19	Do.
Fr.	06.09.19		TT 18.30-19.00 Koordn./SK ET 19.30-20.45 Uhr BA	Frei	ET 18.00-19.15 Uhr BA TT 19.30-20.00 Kraft/Rumpf ET 08.45-09.45 Uhr BA	ET / TT siehe Detailpläne	U 14 Bibi-Torriani Romanshorn		06.09.19	Fr.
Sa.	07.09.19		MS 17.00 h BA PIKES		FS 13.00 Uhr EHC Bülach				07.09.19	Sa.
So.	08.09.19				FS 15.15 Uhr GCK Lions				08.09.19	So.
Mo.	09.09.19		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	Regeneration			Schulbeginn KN	09.09.19	Mo.
Di.	10.09.19	TT 18.45-19.30 Uhr EZO ET 19.45-21.15 Uhr EZO	Regeneration	TT 17.00-17.45 Uhr EZO ET 18.15-19.30 Uhr EZO	ET 18.00-19.00 Uhr BA TT 19.15-20.00 Koordn./Mobilität ET 13.45-14.45 h (ohne Aufgebot)	ET / TT siehe Detailpläne		TH-Training BA U 17 Top / U 13 Elit	10.09.19	Di.
Mi.	11.09.19		TT 18.30-20.30 Kraft BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	FS 16.15 Uhr EV Zug (Zug)	ET / TT siehe Detailpläne			11.09.19	Mi.
Do.	12.09.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO TT 21.15-21.45 Uhr EZO	TT 18.15-19.00 Kraft/Rumpf ET 19.15-20.15 Uhr BA	Frei	ET 18.00-19.00 Uhr BA TT 19.15-20.00 Theorie ET 18.15-19.15 Uhr BA	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			12.09.19	Do.
Fr.	13.09.19		TT 18.30-19.00 Koordn./SK ET 19.30-20.30 Uhr BA	TT 19.00-19.30 Uhr KEB ET 20.00-21.30 Uhr KEB	TT 19.30-20.00 Kraft/Rumpf	ET / TT siehe Detailpläne			13.09.19	Fr.
Sa.	14.09.19	MS 12.15 Uhr, EZO HC Dragon Thun	MS 16.20 h Dornbirn/Messe SC Rheintal (away)	MS 15.15 Uhr, Zug EV Zug	Regeneration				14.09.19	Sa.
So.	15.09.19	MS 18.00 Uhr, Bülach EHC Bülach	Regeneration		MS 11.30 h BA SCRJ-Lakers				15.09.19	So.
Mo.	16.09.19		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	TT 18.00-19.30 Uhr Technik/Kraft				16.09.19	Mo.
Di.	17.09.19	TT 18.45-19.30 Uhr EZO ET 19.45-21.15 Uhr EZO	TT 18.30-19.00 SK/Kraft ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.00-17.45 Uhr EZO ET 18.15-19.30 Uhr EZO	ET 18.00-19.00 Uhr BA TT 19.15-20.00 Koordn./Mobilität ET 13.45-14.45 Uhr BA	ET / TT siehe Detailpläne		TH-Training BA U 17 Top / U 13 Elit	17.09.19	Di.
Mi.	18.09.19		TT 18.30-20.30 Kraft BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.00 Uhr EZO	TT 15.00-16.00 Ausdauer/Spiele	ET / TT siehe Detailpläne			18.09.19	Mi.
Do.	19.09.19	ET 19.00-20.15 Uhr EZO TT 20.30-21.15 Uhr EZO	TT 18.15-19.00 Theorie ET 19.15-20.15 Uhr BA		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			19.09.19	Do.
Fr.	20.09.19	MS 20.30 Uhr, Basel St. Jakob EHC Basel	Regeneration	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	ET 18.00-19.00 Uhr BA TT 19.15-20.00 Kraft/Rumpf	ET / TT siehe Detailpläne			20.09.19	Fr.
Sa.	21.09.19		Regeneration		Regeneration				21.09.19	Sa.
So.	22.09.19	MS 16.30 Uhr, Seewen HC Innerschwyz Future	MS 17.15 h BA GCK Lions	MS 17.30 Uhr, EZO EHC Dübendorf	Regeneration				22.09.19	So.
Mo.	23.09.19		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	TT 18.00-19.30 Uhr Technik/Kraft				23.09.19	Mo.
Di.	24.09.19	TT 18.45-19.30 Uhr EZO ET 19.45-21.00 Uhr EZO	TT 18.30-19.00 SK/Kraft ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.00-17.45 Uhr EZO ET 18.15-19.30 Uhr EZO	ET 18.00-19.00 Uhr BA TT 19.15-20.00 Koordn./Mobilität ET 13.45-14.45 Uhr BA	ET / TT siehe Detailpläne		TH-Training BA U 17 Top / U 13 Elit	24.09.19	Di.
Mi.	25.09.19		TT 18.30-20.30 Kraft BA		ET 13.45-14.45 Uhr BA TT 15.00-15.45 Theorie	ET / TT siehe Detailpläne			25.09.19	Mi.
Do.	26.09.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO TT 21.15-21.45 Uhr EZO	Regeneration		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			26.09.19	Do.

Fr.	27.09.19	MS 20.45 Uhr, Winterthur EHC Winterthur	TT 18.30-19.00 Koordn./SK ET 19.15-20.30 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	ET 17.45-19.00 Uhr BA TT 19.15-20.00 Kraft/Rumpf	ET / TT siehe Detailpläne		27.09.19	Fr.
Sa.	28.09.19		MS 17.15 Uhr Bergholz (Wil) SC Herisau		MS 17.00 Uhr BA GCK Lions		YL-Trainer Ausbildung	28.09.19	Sa.
So.	29.09.19	MS 16.45 Uhr, EZO HC La Chaux-de-Fonds	Regeneration	MS 13.30 Uhr, EZO HC Lugano	MS 14.00 Uhr Swiss Arena EHC Kloten			29.09.19	So.
Mo.	30.09.19		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	TT 18.00-19.30 Uhr Technik/Kraft			30.09.19	Mo.

Tag	Datum	U20-Top	U17-Top	U15-Elit	U13-Elit	Sportschule NET/TSTF	Auswahlen Spezial Teams	Diverses	Datum	Tag
Di.	01.10.19	TT 18.45-19.30 Uhr EZO ET 19.45-21.00 Uhr EZO	ET 19.15-20.15 Uhr BA TT 45' Kraft vor/nach ET	TT 17.00-17.45 Uhr EZO 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	01.10.19	Di.
Mi.	02.10.19		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	U15 Stützpunkttraining Glarus		02.10.19	Mi.
Do.	03.10.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO TT 21.15-21.45 Uhr EZO	Regeneration		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			03.10.19	Do.
Fr.	04.10.19	MS 20.30 Uhr, Morges Forward-Morges	TT 18.15-19.00 SK/Sprünge ET 19.30-20.30 Uhr BA	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 18.00-19.15 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA anschl. 30' SK/Sprünge, Dehnen	ET / TT siehe Detailpläne			04.10.19	Fr.
Sa.	05.10.19		MS 19.30 Uhr Zielbau Arena EHC Winterthur	MS 14.15 Uhr, Thun HC Dragon Thun	ET 08.30-09.45 Uhr BA-A	07.10.-22.10.2019 Herbstferien			05.10.19	Sa.
So.	06.10.19	MS 16.30 Uhr, Chur EHC Chur	Regeneration		MS 11.45 Uhr (Kleinholz Olten) EHC Olten				06.10.19	So.
Mo.	07.10.19		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	Trainingslager Zuchwil	ET 18.00-19.30 Uhr BA-A anschl. Auslaufen/Dehnen	Schulferien		Herbstferien	07.10.19	Mo.
Di.	08.10.19	TT 18.45-19.30 Uhr EZO ET 19.45-21.00 Uhr EZO	ET 19.15-20.15 Uhr BA TT 45' Kraft vor/nach ET		Spezial 17.30-18.15 Schusstraining ET 18.30-19.45 BA(kein Auslaufen)	NET freiwillig		TH-Training BA Gemäss Plan	08.10.19	Di.
Mi.	09.10.19		ET 19.00-20.30 Uhr BA-A TT 20.30-21.00 Kraft/Rumpf		ET 17.00-18.30 Uhr BA-A anschl. 30' Rumpfkraft/Auslaufen	NET freiwillig			09.10.19	Mi.
Do.	10.10.19	TT 19.00-19.30 Uhr EZO ET 19.45-21.00 Uhr EZO	Regeneration		Regeneration				10.10.19	Do.
Fr.	11.10.19	MS 20.30 Uhr, Visp Valais-Wallis Future	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	NET freiwillig			11.10.19	Fr.
Sa.	12.10.19		MS 19.15 h BA EHC Bülach		MS 11.30 Uhr Sportzi Herisau EC Wil/Herisau				12.10.19	Sa.
So.	13.10.19	MS 19.15 Uhr, EZO Rapperswil-Jona lakern	Regeneration	MS 11.45 Uhr, EZO SC Bern	Regeneration				13.10.19	So.
Mo.	14.10.19		TT 45' Kraft vor/nach ET ET 19.15-20.15 Uhr BA	ET 16.45-18.00 Uhr EZO	Trainingslager Füssen	Schulferien			14.10.19	Mo.
Di.	15.10.19	TT 18.45-19.30 Uhr EZO ET 19.45-21.00 Uhr EZO	ET 19.15-20.15 h BA freiwillig	ET 10.30-12.00 Uhr EZO		kein Training			15.10.19	Di.
Mi.	16.10.19		ET 19.00-20.30 Uhr BA-A TT 20.30-21.00 Kraft/Rumpf	MS 17.15 Uhr, Heuried ZSC Lions		kein Training		TH-Training BA 17.30-18.30 Uhr	16.10.19	Mi.
Do.	17.10.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO TT 21.15-21.45 Uhr EZO	Regeneration						17.10.19	Do.
Fr.	18.10.19	MS 20.30 Uhr, EZO HC Valais Chablais Futur	ET 18.30-19.30 Uhr BA TT 19.45-20.30 Uhr SK/Sprünge	ET 17.15-18.30 Uhr EZO		kein Training			18.10.19	Fr.
Sa.	19.10.19		MS 11.30 Uhr EHC Chur	MS 12.30 Uhr, Davos HC Davos	Turnier 15.00 Uhr BA K'ligen mit EC Wil, SC Rheintal, Winterthur				19.10.19	Sa.
So.	20.10.19	MS 17.00 Uhr, Dübendorf ZSC Lions	Regeneration		Regeneration				20.10.19	So.
Mo.	21.10.19		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	ET 18.30-19.45 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA-A anschl. Auslaufen/Dehnen	Schulbeginn		Schulbeginn	21.10.19	Mo.
Di.	22.10.19	TT 18.45-19.30 Uhr EZO ET 19.45-21.00 Uhr EZO	ET 19.15-20.15 Uhr BA TT 45' Kraft vor/nach ET	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	22.10.19	Di.
Mi.	23.10.19		ET 19.00-20.30 Uhr BA-A TT 20.30-21.00 Kraft/Rumpf	MS 17.00 Uhr, EZO Rapperswil-Jona lakern	ET 17.00-18.30 Uhr BA-A anschl. 30' Rumpfkraft/Auslaufen	ET / TT siehe Detailpläne	U15 Stützpunkttraining Glarus		23.10.19	Mi.
Do.	24.10.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO TT 21.15-21.45 Uhr EZO	Regeneration		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne	U 14 Fördertraining Romanshorn		24.10.19	Do.
Fr.	25.10.19	MS 20.30 Uhr, Pruntrut HC Ajoie	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			25.10.19	Fr.
Sa.	26.10.19		MS 20.15 Uhr EZO PIKES		Regeneration			YL-Trainer Ausbildung	26.10.19	Sa.
So.	27.10.19	MS 14.45 Uhr, La Chaux-de-Fonds HC La Chaux-de-Fonds	Regeneration	MS 11.15 Uhr, EZO HC Valais Chablais Future	MS 11.30 h BA HC Davos				27.10.19	So.
Mo.	28.10.19		TT 18.30-19.00 Ausdauer ET 19.15-20.15 Uhr BA	ET 18.30-19.45 Uhr EZO	ET 18.15-19.30 Uhr BA-A anschl. Auslaufen/Dehnen			28.10.-03.11.2019 Herbstferien KN	28.10.19	Mo.
Di.	29.10.19	TT 18.45-19.30 Uhr EZO ET 19.45-21.00 Uhr EZO	ET 19.15-20.15 Uhr BA TT 45' Kraft vor/nach ET	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	29.10.19	Di.
Mi.	30.10.19		Team-Anlass ... weitere Infos folgen	TT 17.00-17.30 Uhr EZO ET 17.45-19.00 Uhr EZO	TT 17.00-18.30 BA Koordn./Kraft	ET / TT siehe Detailpläne			30.10.19	Mi.
Do.	31.10.19	ET 19.30-21.00 Uhr EZO TT 21.15-21.45 Uhr EZO	Regeneration		Regeneration	TT / ET / Theorie siehe Detailpläne			31.10.19	Do.