

PIKES NOVIZEN ELITE

MAI

		Ort	Zeit	Was
30	Mo	EZO	18:30 - 21:30	Kick-off + Konditests
1	Di	Kantonschule Romanshorn	Gruppe 1 18:30 Gruppe 2 19:30	Kondi + Ausdauerlauf
2	Mi	EZO	19:00	Kick-off Gesamtverein
3	Do	EZO	NET SPIELER 16:30 - 18:00 - 21:00	Kraft + Dauerlauf
4	Fr	TH PESTALOZZI	19:30 - 21:30	Spiele + Intervallläufe
5	Sa	EZO	09:00 - 11:30	Kraft + Dauerlauf
6	So	REGENERATION		
7	Mo	ALTE TURNHALLE	19:30 - 21:30	Kleinspiele
8	Di	EZO	NET SPIELER 16:30 - 18:00 - 21:00	Kraft + Dauerlauf
9	Mi	EZO + HPZ	19:30 - 21:45	Sprünge + Ringen
10	Do	EZO	NET SPIELER 16:30 - 18:00 - 21:00	Kraft + Dauerskate
11	Fr	TH PESTALOZZI	19:30 - 21:30	Spiele + Intervallläufe
12	Sa	EZO	09:00 - 11:30	Kraft + Dauerlauf
13	So	REGENERATION		
14	Mo	ALTE TURNHALLE	19:30 - 21:30	Kleinspiele
15	Di	EZO	NET SPIELER 16:30 - 18:00 - 21:00	Kraft + Dauerlauf
16	Mi	EZO + HPZ	19:30 - 21:45	Sprünge + Ringen
17	Do	EZO	NET SPIELER 16:30 - 18:00 - 21:00	Kraft + Dauerskate
18	Fr	TH PESTALOZZI	19:30 - 21:30	Spiele + Intervallläufe
19	Sa	EZO	09:00 - 11:30	Kraft + Dauerlauf
20	So	REGENERATION		
21	Mo	ALTE TURNHALLE	19:30 - 21:30	Kleinspiele
22	Di	EZO	NET SPIELER 16:30 - 18:00 - 21:00	Kraft + Dauerlauf
23	Mi	EZO + HPZ	19:30 - 21:45	Sprünge + Ringen
24	Do	EZO	NET SPIELER 16:30 - 18:00 - 21:00	Kraft + Dauerskate
25	Fr	TH PESTALOZZI	19:30 - 21:30	Spiele + Intervallläufe
26	Sa	SELBSTSTÄNDIG!! Grundlagen Ausdauer Joggen oder Inline 45 Min, Fahrrad fahren 60 Min		
27	So	PFINGSTSONNTAG REGENERATION		
28	Mo	PFINGSTMONTAG REGENERATION		
29	Di	EZO	NET SPIELER 16:30 - 18:00 - 21:00	Kraft + Dauerlauf
30	Mi	EZO + HPZ	19:30 - 21:45	Sprünge + Ringen
31	Do	EZO	NET SPIELER 16:30 - 18:00 - 21:00	Kraft + Dauerskate



ACHTUNG! Alle Zeiten sind **Trainingsbeginn** zeiten!! Immer 10 min vor dem Trainingsbeginn anwesend sein!!

Für die Trainings am **Dienstag, Mittwoch, Donnerstag** und **Samstag** muss mann immer Turnschuhe und Laufschuhe mitbringen!!

Das Training am **Mittwoch** beginn vom EZO!! Nach dem Training im HPZ, Auslaufen nach EZO und duschen!!

Persönliches Trinkflasche ist ein Muss!!

Jedes Trainingsort sauber verlassen!!

Falls du nicht auf das Training kommen kannst, musst du dich bei der Trainer **ABMELDEN!!**

Kontaktdaten Trainer:

Natel: 079 2660537

email: jusu.suomalainen@gmail.com