

5

Mai

6

Juni

KW	Datum	Tag	Zeiten	Was	Ort	KW	Datum	Tag	Zeiten	Was	Ort
18	1	Di	Beginn Sommertraining 2. Mai 2012			22	1	Fr	19.00 - 21.00 Uhr	Komplex Technik / Spiele	EZO Romanshorn
	2	Mi	Kick-Off 2012 / EZO Romanshorn				2	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO		
	3	Do	19.30 - 21.30 Uhr	Krafttraining Alle	EZO Romanshorn		3	So	Regeneration		
	4	Fr	19.30-21.30 Uhr	Boxen	St.Gallen		4	Mo	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn
	5	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO				5	Di	19.30 - 21.30 Uhr	Komplex Ausdauer/Spiele	HPZ Romanshorn
	6	So	Regeneration				6	Mi	noch offen	Fussball-Spiel	noch offen
19	7	Mo	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	7	Do	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 20.00-22.00 Uhr EZO			
	8	Di	19.30 - 21.30 Uhr	Komplex SK / Spiele	HPZ Romanshorn	8	Fr	19.00 - 21.00 Uhr	Komplex Technik/Ausdauer	EZO Romanshorn	
	9	Mi	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	9	Sa	Bike-Tour / Bodensee-Rundfahrt			
	10	Do	Individuell	Aerobe Ausdauer Joggen/Inline/Bike	30 - 45 Min.	10	So	Regeneration			
	11	Fr	19.30-21.30 Uhr	Boxen	St.Gallen	11	Mo	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	
	12	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO			12	Di	19.30 - 21.30 Uhr	Komplex SK / Spiele	HPZ Romanshorn	
20	13	So	Regeneration			13	Mi	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	
	14	Mo	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	14	Do	Individuell	Wald-+Hügelläufe Aerobe Ausdauer Inline oder Biken	30' Intensität mittel 30 - 45 Min.	
	15	Di	19.30 - 21.30 Uhr	Komplex Ausdauer/Spiele	HPZ Romanshorn	15	Fr	19.30-21.30 Uhr	Boxen	St.Gallen	
	16	Mi	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	16	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO			
	17	Do	Individuell	Aerobe Ausdauer Joggen/Inline/Bike	30 - 45 Min.	17	So	Regeneration			
	18	Fr	19.30-21.30 Uhr	Boxen	St.Gallen	18	Mo	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	
21	19	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO			19	Di	19.30 - 21.30 Uhr	Komplex Ausdauer/Spiele	HPZ Romanshorn	
	20	So	Regeneration			20	Mi	noch offen	Fussball-Spiel	noch offen	
	21	Mo	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	21	Do	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 20.00-22.00 Uhr EZO			
	22	Di	19.30 - 21.30 Uhr	Komplex Zweikämpfe/Spiele	HPZ Romanshorn	22	Fr	19.30-21.30 Uhr	Boxen	St.Gallen	
	23	Mi	noch offen	Fussball-Spiel	noch offen	23	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO			
	24	Do	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 20.00-22.00 Uhr EZO			24	So	Regeneration			
22	25	Fr	19.00 - 21.00 Uhr	Komplex Ausdauer/Spiele	EZO Romanshorn	25	Mo	20.00 Uhr	GV PIKES	MZH Uttwil	
	26	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO			26	Di	19.30 - 21.30 Uhr	Komplex SK / Spiele	HPZ Romanshorn	
	27	So	Regeneration			27	Mi	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	
	28	Mo	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 19.00 - 21.00 Uhr EZO			28	Do	Individuell	Wald-+Hügelläufe Aerobe Ausdauer Inline oder Biken	30' Intensität mittel 30 - 45 Min.	
	29	Di	19.30 - 21.30 Uhr	Komplex SK / Spiele	HPZ Romanshorn	29	Fr	19.30-21.30 Uhr	Boxen	St.Gallen	
	30	Mi	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining - Ort frei	EZO Romanshorn	30	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO			
31	Do	Individuell	Aerobe Ausdauer Joggen/Inline/Bike	30 - 45 Min.							

7

Juli

8

August

KW	Datum	Tag	Zeiten	Was	Ort	KW	Datum	Tag	Zeiten	Was	Ort
26	1	So	Regeneration			31 - Chill out	1	Mi	Regeneration		
	2	Mo	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining	EZO Romanshorn Ort frei		2	Do	noch offen	Fussball- oder Eishockey Spiel	EZO Romanshorn
	3	Di	19.30 - 21.30 Uhr	Komplex SK / Spiele	HPZ Romanshorn		3	Fr	Sommernachtsfest 3. - 5. August 2012 in Romanshorn 1. Liga Team im Einsatz (gem.Plan)		
	4	Mi	noch offen	Fussball-Spiel	noch offen		4	Sa			
	5	Do	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 20.00-22.00 Uhr EZO				5	So			
	6	Fr	19.30-21.30 Uhr	Boxen	St.Gallen		6	Mo	19.00 - 21.00 Uhr	Kraft / Ausdauer Alle	EZO Romanshorn
	7	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO				7	Di	19.00 - 21.00 Uhr	S-Ausdauer/Spiele Alle	EZO Romanshorn
	8	So	Regeneration				8	Mi	19.00 - 20.30 Uhr 20.45 - 21.30 Uhr	ET SK / Krafttraining	EZO Romanshorn
27	9	Mo	19.00 - 21.00 Uhr	Pool - Krafttraining Individuell - Krafttraining	EZO Romanshorn Ort frei	32	9	Do	Regeneration		
	10	Di	19.00 - 21.00 Uhr	Komplex Technik / Spiele	EZO Romanshorn		10	Fr	18.30 - 19.30 Uhr 19.45 - 20.30 Uhr	ET SK / Krafttraining	EZO Romanshorn
	11	Mi	19.00 - 21.00 Uhr	Kraft / Ausdauer Alle	EZO Romanshorn		11	Sa	Trainingswochenende mit Übernachtung Motto: "Together to the Top" (Details und weitere Info folgen...)		
	12	Do	Individuell Aerobe Ausdauer	Wald-+Hügelläufe Inline oder Biken	30' Intensität mittel 30 - 45 Min.		12	So			
	13	Fr	19.00 - 21.00 Uhr	Kraft / Ausdauer Alle	EZO Romanshorn		13	Mo	19.30 - 21.00 Uhr 21.00 - 21.30 Uhr	ET Kraft	EZO Romanshorn
	14	Sa	Individuell - Krafttraining - Ort frei Pool - Krafttraining - 11.00-13.00 Uhr EZO				14	Di	18.45 Uhr 19.30 - 21.00 Uhr	Koordination / SK ET	EZO Romanshorn
	15	So	Regeneration				15	Mi	19.00 - 21.00 Uhr	Krafttraining Pool	EZO Romanshorn
28 - Power Week II	16	Mo	Individuelle Arbeit - Ausdauer und/oder Kraft (gemäss Plan)			33	16	Do	Regeneration		
	17	Di					17	Fr	19.30 - 21.00 Uhr 21.00 - 21.30 Uhr	ET Kraft	EZO Romanshorn
	18	Mi	19.00 Uhr	Fussball- oder Eishockey Spiel	EZO Romanshorn		18	Sa	17.00 Uhr	FS EHC Frauenfeld	EZO Romanshorn
	19	Do	Individuelle Arbeit - Ausdauer und/oder Kraft (gemäss Plan)				19	So	Regeneration		
	20	Fr					20	Mo	19.30 - 21.00 Uhr 21.00 - 21.30 Uhr	ET Ausdauer	EZO Romanshorn
	21	Sa	Regeneration				21	Di	18.45 Uhr 19.30 - 21.00 Uhr	SK / Sprünge ET	EZO Romanshorn
	22	So	Regeneration				22	Mi	19.00 - 21.00 Uhr	Krafttraining Pool	EZO Romanshorn
29 - Chill out	23	Mo	Individuelle Arbeit - Ausdauer und/oder Kraft (gemäss Plan)			34	23	Do	Regeneration		
	24	Di					24	Fr	19.15 - 20.45 Uhr 21.00 - 21.30 Uhr	ET Kraft	EZO Romanshorn
	25	Mi	19.00 Uhr	Fussball- oder Eishockey Spiel	EZO Romanshorn		25	Sa	17.00 Uhr	HC hagn_leon Dornbirn (A)	EZO Romanshorn
	26	Do	Individuelle Arbeit - Ausdauer und/oder Kraft (gemäss Plan)				26	So	Regeneration		
	27	Fr					27	Mo	19.30 - 21.00 Uhr 21.00 - 21.30 Uhr	ET Ausdauer	EZO Romanshorn
	28	Sa	Regeneration				28	Di	18.30 - 19.15 Uhr 19.30 - 21.00 Uhr	SK / Kraft ET	EZO Romanshorn
	29	So	Regeneration				29	Mi	19.00 - 21.00 Uhr	Krafttraining Pool	EZO Romanshorn
30 - Chill out	30	Mo	Individuelle Arbeit - Ausdauer und/oder Kraft (gemäss Plan)			35	30	Do	18.45 Uhr 19.30 - 21.00 Uhr	Koordination / SK ET	EZO Romanshorn
	31	Di					31	Fr	20.00 Uhr	ZSC Lions (Elite A)	EZO Romanshorn

9

September

10

Oktober

KW	Datum	Tag	Zeiten	Was	Ort
35	1	Sa	EZO - Cup 2012 HC Thurgau, Bietigheim-Steelers Towerstars Ravensburg, PIKES		
	2	So			
36	3	Mo	19.30 - 21.00 Uhr 21.00 - 21.30 Uhr	ET Kraft	EZO Romanshorn
	4	Di	Regeneration		
	5	Mi	19.30 Uhr	VEU Feldkirch	Feldkirch (A)
	6	Do	Trainingslager 2012 in Innsbruck (A)		
	7	Fr			
	8	Sa	noch offen	Test-Spiel	Innsbruck (A) Sterzing (I)
	9	So			
	10	Mo	Regeneration		
	11	Di	18.45 Uhr 19.30 - 21.00 Uhr	Schnelligkeit / SK ET	EZO Romanshorn
37	12	Mi	19.30 Uhr	FS EHC Chur	EZO Romanshorn
	13	Do	Regeneration		
	14	Fr	19.30 - 21.00 Uhr 21.00 - 21.30 Uhr	ET Kraft	EZO Romanshorn
	15	Sa	17.00 Uhr	HC Université Neuchâtel	EZO Romanshorn
	16	So	Regeneration		
	17	Mo	Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)		
	18	Di	20.00 - 21.15 Uhr	ET	EZO Romanshorn
38	19	Mi	19.30 - 20.30 Uhr 20.45 - 21.30 Uhr	ET SK / Kraft	EZO Romanshorn
	20	Do	Regeneration		
	21	Fr	19.00 - 19.30 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr	Schnelligkeit ET	EZO Romanshorn
	22	Sa	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.00 Uhr	ET Kraft	EZO Romanshorn
	23	So	18.45 Uhr	EHC Zuchwil Regio	Zuchwil SO
	24	Mo	Regeneration		
39	25	Di	Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)		
	26	Mi	20.00 - 21.15 Uhr	ET	EZO Romanshorn
	27	Do	19.30 - 20.30 Uhr ansch.	ET Team-Sitzung	EZO Romanshorn
	28	Fr	19.00 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr	SK / Schnelligkeit ET	EZO Romanshorn
	29	Sa	Regeneration		
	30	So	18.45 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr	Schnelligkeit ET	EZO Romanshorn
			Meisterschaftsstart 2012/13		
			17.00 Uhr	HC Chiasso	EZO Romanshorn
			Regeneration		

KW	Datum	Tag	Zeiten	Was	Ort
40	1	Mo	Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)		
	2	Di	20.00 - 21.15 Uhr	ET	EZO Romanshorn
	3	Mi	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn
	4	Do	20.00 Uhr	EHC Seewen	Seewen
	5	Fr	Regeneration		
	6	Sa	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn
	7	So	20.00 Uhr	SC Herisau	Herisau
41	8	Mo	Regeneration		
	9	Di	Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)		
	10	Mi	20.00 - 21.15 Uhr	ET	EZO Romanshorn
	11	Do	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn
	12	Fr	20.00 Uhr	EHC Frauenfeld	EZO
	13	Sa	Regeneration		
	14	So	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn
42	15	Mo	17.30 Uhr	EHC Bülach	Bülach
	16	Di	Regeneration		
	17	Mi	Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)		
	18	Do	20.00 - 21.15 Uhr	ET	EZO Romanshorn
	19	Fr	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn
	20	Sa	20.00 Uhr	EHC Dübendorf	EZO
	21	So	Regeneration		
43	22	Mo	Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)		
	23	Di	17.30 Uhr	EHC Winterthur	Winterthur
	24	Mi	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn
	25	Do	20.00 Uhr	EHC Ceresio	Bellinzona?
	26	Fr	Regeneration		
	27	Sa	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn
	28	So	20.00 Uhr	EHC Arosa	Arosa
44	29	Mo	Regeneration		
	30	Di	19.00 - 19.30 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr	TT / Theorie ET	EZO Romanshorn
	31	Mi	20.00 Uhr	EHC Uzwil	Uzwil
			Regeneration		

11

November

12

Dezember

KW	Datum	Tag	Zeiten	Was	Ort	KW	Datum	Tag	Zeiten	Was	Ort
44	1	Do	Regeneration			48	1	Sa	17.15 Uhr	EHC Dübendorf	Dübendorf
	2	Fr	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn		2	So	Regeneration		
	3	Sa	17.00 Uhr	EHC Chur	EZO	3	Mo	<u>Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)</u> 20.00 - 21.15 Uhr ET EZO Romanshorn			
	4	So	Rundenlauf - Skateathon (Info's folgt...)			4	Di	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	
45 - Nati - Pause	5	Mo	18.45 - 19.45 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr	SK / Kraft ET	EZO Romanshorn	5	Mi	20.00 Uhr	EHC Winterthur	EZO	
	6	Di	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET Ausdauer	EZO Romanshorn	6	Do	Regeneration			
	7	Mi	18.45 - 19.45 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr	SK / Kraft ET	EZO Romanshorn	7	Fr	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	
	8	Do	Regeneration			8	Sa	17.00 Uhr	HC Ceresio	EZO	
	9	Fr	19.30 - 20.30 Uhr anschl.	ET Team-Anlass	EZO Romanshorn noch offen	9	So	Regeneration			
	10	Sa	Regeneration			10	Mo	<u>Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)</u> 20.00 - 21.15 Uhr ET EZO Romanshorn			
	11	So	Regeneration			11	Di	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	
46	12	Mo	18.45 - 19.45 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr	Kraft / Ausdauer ET	EZO Romanshorn	12	Mi	18.45 - 19.45 Uhr 20.00 - 21.15 Uhr	SK / Kraft ET	EZO Romanshorn	
	13	Di	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	13	Do	Regeneration			
	14	Mi	20.00 Uhr	HC Chiasso	Chiasso	14	Fr	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	
	15	Do	Regeneration			15	Sa	17.00 Uhr	EHC Arosa	EZO	
	16	Fr	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	16	So	Regeneration			
	17	Sa	17.00 Uhr	EHC Seewen	EZO	17	Mo	<u>Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)</u> 20.00 - 21.15 Uhr ET EZO Romanshorn			
	18	So	Regeneration			18	Di	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	
47	19	Mo	<u>Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)</u> 20.00 - 21.15 Uhr ET EZO Romanshorn			19	Mi	20.00 Uhr	EHC Uzwil	EZO	
	20	Di	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	20	Do	Regeneration			
	21	Mi	20.00 Uhr	SC Herisau	EZO	21	Fr	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	
	22	Do	Regeneration			22	Sa	20.00 Uhr	EHC Chur	Chur	
	23	Fr	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	23	So	Regeneration			
	24	Sa	20.00 Uhr	EHC Frauenfeld	Frauenfeld	24	Mo	Wir wünschen dem ganzen Team schöne Weihnachten und Frohe Festtage			
	25	So	Regeneration			25	Di				
48	26	Mo	<u>Torhüter- + Technik-Training (freiwillig)</u> 20.00 - 21.15 Uhr ET EZO Romanshorn			26	Mi				
	27	Di	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	27	Do				Regeneration
	28	Mi	20.00 Uhr	EHC Bülach	EZO	28	Fr	Regeneration			
	29	Do	Regeneration			29	Sa	Regeneration			
	30	Fr	19.30 - 20.30 Uhr 20.30 - 21.15 Uhr	ET TT / Theorie	EZO Romanshorn	30	So	10.30 - 11.30 Uhr 12.00 - 13.15 Uhr	SK / Kraft ET	EZO Romanshorn	
					31	Mo	10.00-11.15 Uhr	ET	EZO Romanshorn		