

# Vorbereitungsplan KM LT1 OÖ Liga Winter 2019

Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14.01.2019	15.01.2019	16.01.2019	17.01.2019	18.01.2019	19.01.2019	20.01.2019

			Trainingsstart 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr		
--	--	--	--	-------------------	--	--

1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
21.01.2019	22.01.2019	23.01.2019	24.01.2019	25.01.2019	26.01.2019	27.01.2019

Training 18:30Uhr	SK Vorwärts Steyr- ASK > Rennbahn 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr	Stadl Paura - ASK 13:00Uhr Bad Wimsbach	
-------------------	--	--	---	-------------------	---	--

2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
28.01.2019	29.01.2019	30.01.2019	31.01.2019	01.02.2019	02.02.2019	03.02.2019

Training 18:30Uhr	Training 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr	Admira -ASK 12:00 und 14:00Uhr ( 1B und KM ) ABC Anlage Linz	
-------------------	-------------------	--	---	-------------------	---	--

3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.02.2019	05.02.2019	06.02.2019	07.02.2019	08.02.2019	09.02.2019	10.02.2019

	Training 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr	WSC Hertha-ASK 14:00Uhr	
--	-------------------	--	---	-------------------	----------------------------	--

4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11.02.2019	12.02.2019	13.02.2019	14.02.2019	15.02.2019	16.02.2019	17.02.2019

Training 18:30Uhr	Training 18:30Uhr	U.Neuhofen -ASK in Weisskirchen	Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr	Gafienz-ASK- Ybbs > Wiadhofen/Ybbs 14:00Uhr Kellnreitner	
-------------------	-------------------	------------------------------------	---	-------------------	--	--

5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.02.2019	19.02.2019	20.02.2019	21.02.2019	22.02.2019	23.02.2019	24.02.2019

Training 18:30Uhr	Training 18:30Uhr	Trainingslager in Medulin/Kroatien				
-------------------	-------------------	------------------------------------	--	--	--	--

6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
25.02.2019	26.02.2019	27.02.2019	28.02.2019	01.03.2019	02.03.2019	03.03.2019

	Training 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr	Naarn- ASK 14:00 Ankick und ev 2-te Mannschaft Lugmayr	
--	-------------------	--	---	-------------------	--	--

7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.03.2019	05.03.2019	06.03.2019	07.03.2019	08.03.2019	09.03.2019	10.03.2019

Training 18:30Uhr	Training 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr		
-------------------	-------------------	--	---	-------------------	--	--

8