

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 Vorw. Steyr-ASK 18:30Uhr KR Rennbahn		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 12:00Uhr 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		WSC Hertha-ASK 19:00Uhr Mauth Stadion	Training 18:30Uhr			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 ABGESAGT	Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr	Gafelnz-ASK 12:00Uhr KR Zell Waidhofen/Ybbs		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 15:00Uhr Donauwell Stadion		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	