



# ASK CASE II STEYR St. Valentin

AGRICULTURE

## ASK Vorbereitung KM -1B FJ 2011

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
15.11.2010	16.11.2010	17.11.2010	18.11.2010	19.11.2010	20.11.2010	21.11.2010
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
22.11.2010	23.11.2010	24.11.2010	25.11.2010	26.11.2010	27.11.2010	28.11.2010
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
29.11.2010	30.11.2010	01.12.2010	02.12.2010	03.12.2010	04.12.2010	05.12.2010
3 Läufe/Woche	a 50min	Puls 120	Halle 18:30	Kräftigen	je Lauf	15min
06.12.2010	07.12.2010	08.12.2010	09.12.2010	10.12.2010	11.12.2010	12.12.2010
3 Läufe/Woche	a 50min	Puls 120	Halle 18:30	Kräftigen	je Lauf	15min
13.12.2010	14.12.2010	15.12.2010	16.12.2010	17.12.2010	18.12.2010	19.12.2010
3 Läufe/Woche	a 50min	Puls 120	Halle 18:30	Kräftigen	je Lauf	15min
20.12.2010	21.12.2010	22.12.2010	23.12.2010	24.12.2010	25.12.2010	26.12.2010
2 Läufe/Woche	a 60min	Puls 120		Kräftigen	je Lauf 15min	Hallenturnier SC
27.12.2010	28.12.2010	29.12.2010	30.12.2010	31.12.2010	01.01.2011	02.01.2011
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
03.01.2011	04.01.2011	05.01.2011	06.01.2011	07.01.2011	08.01.2011	09.01.2011
3 Läufe/Woche	a 50min	Puls 140	Hallenturnier ASK	Kräftigen	je Lauf	15min
10.01.2011	11.01.2011	12.01.2011	13.01.2011	14.01.2011	15.01.2011	16.01.2011
3 Läufe/Woche	a 50min	Puls 140	Halle 18:30	Kräftigen	je Lauf	15min
17.01.2011	18.01.2011	19.01.2011	20.01.2011	21.01.2011	22.01.2011	23.01.2011
3 Läufe/Woche	a 50min	Puls 140	Halle 18:30	Kräftigen	je Lauf	15min
24.01.2011	25.01.2011	26.01.2011	27.01.2011	28.01.2011	29.01.2011	30.01.2011
TR	TR		TR	TR		
31.01.2011	01.02.2011	02.02.2011	03.02.2011	04.02.2011	05.02.2011	06.02.2011
TR	TEH / Dietach 20:00 - 22:00		TR	Niederneukirchen ASK Dietach / 17:30		
07.02.2011	08.02.2011	09.02.2011	10.02.2011	11.02.2011	12.02.2011	13.02.2011
TR	TEH / Dietach 20:00 - 22:00		TR	TR		ASK SK Asten Dietach / 20:00
14.02.2011	15.02.2011	16.02.2011	17.02.2011	18.02.2011	19.02.2011	20.02.2011
	TEH / Dietach 20:00 - 22:00	TR	TR	Oed Zeillern ASK Dietach / 20:00		
21.02.2011	22.02.2011	23.02.2011	24.02.2011	25.02.2011	26.02.2011	27.02.2011
	TEH / Dietach 20:00 - 22:00		Trainingslager Neuhofen	Trainingslager Neuhofen	Trainingslager Neuhofen Spiel Pichling	Trainingslager Neuhofen
28.02.2011	01.03.2011	02.03.2011	03.03.2011	04.03.2011	05.03.2011	06.03.2011
	TEH / Dietach 20:00 - 22:00	TR	TR	ASK Vorwärts 1B Dietach / 20:00		
07.03.2011	08.03.2011	09.03.2011	10.03.2011	11.03.2011	12.03.2011	13.03.2011
TR	TR		TR	ASK SV Gafrenz Dietach / 20:00		
14.03.2011	15.03.2011	16.03.2011	17.03.2011	18.03.2011	19.03.2011	20.03.2011
TR		TR		TR	ASK Mauthausen ASK-Platz / 14:00	
21.03.2011	22.03.2011	23.03.2011	24.03.2011	25.03.2011	26.03.2011	27.03.2011
	TR	TR		TR		MS Start

Heimspiele

Auswärtsspiele

Trainingseinheiten

KM --> Karl Prömmner  
0664 - 4782257

1B --> Gerald Engleder  
0650 - 7512100