

### ASK Vorbereitung KM -1B FJ 2012

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14.11.2011	15.11.2011	16.11.2011	17.11.2011	18.11.2011	19.11.2011	20.11.2011
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
21.11.2011	22.11.2011	23.11.2011	24.11.2011	25.11.2011	26.11.2011	27.11.2011
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
28.11.2011	29.11.2011	30.11.2011	01.12.2011 Kräftigen je Lauf 15min	02.12.2011 Lauftraining ASK-Platz 18:00	03.12.2011 Weihnachtsmarkt	04.12.2011
3 Läufe	a 50min	Puls 120				
05.12.2011	06.12.2011	07.12.2011	08.12.2011 Kräftigen je Lauf 15min	09.12.2011 Lauftraining ASK-Platz 18:00	10.12.2011 Weihnachtsfeier	11.12.2011
3 Läufe	a 50min	Puls 120				
12.12.2011	13.12.2011	14.12.2011	15.12.2011 Kräftigen je Lauf 15min	16.12.2011 Lauftraining ASK-Platz 18:00	17.12.2011	18.12.2011
3 Läufe	a 50min	Puls 120				
19.12.2011	20.12.2011	21.12.2011	22.12.2011 Kräftigen je Lauf 15min	23.12.2011 Lauftraining ASK-Platz 18:00	24.12.2011	25.12.2011
3 Läufe	a 60min	Puls 120				
26.12.2011 Hallenturnier SC	27.12.2011	28.12.2011	29.12.2011	30.12.2011	31.12.2011	01.01.2012
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
02.01.2012	03.01.2012	04.01.2012	05.01.2012 Kräftigen je Lauf 15min	06.01.2012 Hallenturnier ASK	07.01.2012	08.01.2012
3 Läufe	a 50min	Puls 140				
09.01.2012	10.01.2012	11.01.2012	12.01.2012 Kräftigen je Lauf 15min	13.01.2012 Lauftraining ASK-Platz 18:00	14.01.2012	15.01.2012
3 Läufe	a 50min	Puls 140				
16.01.2012	17.01.2012	18.01.2012	19.01.2012 Kräftigen je Lauf 15min	20.01.2012 Lauftraining ASK-Platz 18:00	21.01.2012	22.01.2012
3 Läufe	a 50min	Puls 140				
23.01.2012	24.01.2012	25.01.2012	26.02.2012	27.01.2012	28.01.2012 ASK sucht den Superstar	29.01.2012
TR		TR	TR	TR		
30.01.2012	31.01.2012	01.02.2012	02.02.2012	03.02.2012	04.02.2012 Seitenstetten ASK Waidhofen/Y 13:00	05.02.2012
TR	TR / Dietach 20:00 - 22:00		TR	TR		
06.02.2012	07.02.2012	08.02.2012	09.02.2012	10.02.2012 Mauthausen ASK Dietach 20:00	11.02.2012	12.02.2012
TR	TR / Dietach 20:00 - 22:00		TR			
13.02.2012	14.02.2012	15.02.2012	16.02.2012	17.02.2012	18.02.2012 St.Oswald ASK Dietach / 20:00	19.02.2012
TR	TR / Dietach 20:00 - 22:00		TR	TR		
20.02.2012	21.02.2012	22.02.2012	23.02.2012 Trainingslager ASK-Platz Dietach 17 Uhr	24.02.2012 Trainingslager ASK-Platz Dietach 16 Uhr	25.02.2012 Gramastetten ASK Dietach 10:00	26.02.2012 Trainingslager ASK-Platz
	TR / Dietach 20:00 - 22:00					
27.02.2012	28.02.2012	29.02.2012	01.03.2012	02.03.2012 Donau ASK Dietach / 20:00	03.03.2012	04.03.2012
TR	TR / Dietach 20:00 - 22:00		TR			
05.03.2012	06.03.2012	07.03.2012	08.03.2012	09.03.2012	10.03.2012 ASK Gunskirchen ASK-Platz/15:00	11.03.2012
TR	TR		TR	TR		
12.03.2012	13.03.2012	14.03.2012	15.03.2012	16.03.2012	17.03.2012 ASK Mauthausen ASK-Platz / 15:00	18.03.2012
TR	TR		TR	TR		
19.03.2012	20.03.2012	21.03.2012	22.03.2012	23.03.2012	24.03.2012	25.03.2012 MS Start
TR		TR		TR		

Pause

Trainingseinheiten  
VB-Spiele  
Veranstaltungen

Trainingseinheiten

KM --> Karl Prömmner  
0664 - 4782257

1B --> Gerald Engleder  
0650 - 7512100

