

Lauftraining: Je 3 Läufe a 50 min (Puls max. 140)+15 min Kräftigen / Woche 49, 50, 51, 2, 3

Mo 21.01.2013	Di 22.01.2013	Mi 23.01.2013	Do 24.01.2013	Fr 25.01.2013	Sa 26.01.2013	So 27.01.2013
TR	TR		TR	TR	Mauthausen KR Dietach KM 10°	
Mo 28.01.2013	Di 29.01.2013	Mi 30.01.2013	Do 31.01.2013	Fr 01.02.2013	Sa 02.02.2013	So 03.02.2013
TR	TR		TR	TR	WSC Hertha Wels KR Wels U24 abgesagt / KM 14°	
Mo 04.02.2013	Di 05.02.2013	Mi 06.02.2013	Do 07.02.2013	Fr 08.02.2013	Sa 09.02.2013	So 10.02.2013
TR	TR		TR	TR	Euratsfeld KR Neuhofen/Ybbs KM 17°	
Mo 11.02.2013	Di 12.02.2013	Mi 13.02.2013	Do 14.02.2013	Fr 15.02.2013	Sa 16.02.2013	So 17.02.2013
TR	TR		TR	TR	Seitenstetten KR Waidhofen KM 13°	
Mo 18.02.2013	Di 19.02.2013	Mi 20.02.2013	Do 21.02.2013	Fr 22.02.2013	Sa 23.02.2013	So 24.02.2013
TR	TR		TR		TL Mallorca	TL Mallorca
Mo 25.02.2013	Di 26.02.2013	Mi 27.02.2013	Do 28.02.2013	Fr 01.03.2013	Sa 02.03.2013	So 03.03.2013
TL Mallorca	TL Mallorca	TL Mallorca	TL Mallorca	TL Mallorca	TL Mallorca	
Mo 04.03.2013	Di 05.03.2013	Mi 06.03.2013	Do 07.03.2013	Fr 08.03.2013	Sa 09.03.2013	So 10.03.2013
TR	TR		TR	Niederneukirchen KR Dietach KM 18° / U24 20°		
Mo 11.03.2013	Di 12.03.2013	Mi 13.03.2013	Do 14.03.2013	Fr 15.03.2013	Sa 16.03.2013	So 17.03.2013
TR	TR		TR	TR	Mauthausen ASK Platz U24 14° / KM 16°	
Mo 18.03.2013	Di 19.03.2013	Mi 20.03.2013	Do 21.03.2013	Fr 22.03.2013	Sa 23.03.2013	So 24.03.2013
TR		TR		TR	St.Magdalena MS-Start	

KM-U24
Vorbereitungsprogramm
Frühjahr 2013

TRAINER:

Karl Prömmner 0664 - 4782257
Gerald Engleder 0650 - 7512100



Hallenturniere
26.12.2012 SC
06.01.2013 ASK