

ASK	Vorbereitung	TRAINING	KM/1B	Frühjahr	2014	
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<u>02.12.2013</u>	<u>03.12.2013</u> 3 Läufe	<u>04.12.2013</u> Puls 120-140	<u>05.12.2013</u> 50 min	<u>06.12.2013</u> je Lauf 15 min KRÄFTIGEN	<u>07.12.2013</u>	<u>08.12.2013</u>
<u>09.12.2013</u>	<u>10.12.2013</u> 3 Läufe	<u>11.12.2013</u> Puls 120-140	<u>12.12.2013</u> 50 min	<u>13.12.2013</u> je Lauf 15 min KRÄFTIGEN	<u>14.12.2013</u> Weihnachtsfeier	<u>15.12.2013</u>
<u>06.01.2014</u>	<u>07.01.2014</u> 3 Läufe	<u>08.01.2014</u> Puls 120-140	<u>09.01.2014</u> 60 min	<u>10.01.2014</u> je Lauf 15 min KRÄFTIGEN	<u>11.01.2014</u>	<u>12.01.2014</u>
<u>13.01.2014</u>	<u>14.01.2014</u> 3 Läufe	<u>15.01.2014</u> Puls 140-150	<u>16.01.2014</u> 60 min	<u>17.01.2014</u> je Lauf 15 min KRÄFTIGEN	<u>18.01.2014</u>	<u>19.01.2014</u>
<u>20.01.2014</u> TR 18:45	<u>21.01.2014</u> TR 18:45	<u>22.01.2014</u>	<u>23.01.2014</u> TR 18:45	<u>24.01.2014</u> ASKÖ Pregarten ASK Pregarten 18 Uhr	<u>25.01.2014</u>	<u>26.01.2014</u>
<u>27.01.2014</u> TR 18:45	<u>28.01.2014</u> TR 18:45	<u>29.01.2014</u>	<u>30.01.2014</u> TR 18:45	<u>31.01.2014</u> TR 18:45	<u>01.02.2014</u> ASK SV Traun Dietach 10 Uhr	<u>02.02.2014</u>
<u>03.02.2014</u> TR 18:45	<u>04.02.2014</u> TR 18:45	<u>05.02.2014</u>	<u>06.02.2014</u> TR 18:45	<u>07.02.2014</u> TR 18:45	<u>08.02.2014</u> SK St.Magdalena ASK ABC-Anlage 16 Uhr	<u>09.02.2014</u> SC Kronstorf ASK Dietach 16 Uhr
<u>10.02.2014</u> TR 18:45	<u>11.02.2014</u> TR 18:45	<u>12.02.2014</u>	<u>13.02.2014</u> TR 18:45	<u>14.02.2014</u>	<u>15.02.2014</u>	<u>16.02.2014</u>
<u>17.02.2014</u> TR 18:45	<u>18.02.2014</u> TR 18:45	<u>19.02.2014</u>	<u>20.02.2014</u> TR 18:45	<u>21.02.2014</u> TR 18:45	<u>22.02.2014</u> USV Oed Zeillern ASK Oed/Zeillern 15:30 Uhr	<u>23.02.2014</u>
<u>24.02.2014</u> TR 18:45	<u>25.02.2014</u> TR 18:45	<u>26.02.2014</u>	<u>27.02.2014</u> TR-Lager	<u>28.02.2014</u> FC RB Gamlitz ASK Gnas 19 Uhr	<u>01.03.2014</u> TR-Lager	<u>02.03.2014</u> TR-Lager
<u>03.03.2014</u>	<u>04.03.2014</u> TR 18:45	<u>05.03.2014</u>	<u>06.03.2014</u> TR 18:45	<u>07.03.2014</u> TR 18:45	<u>08.03.2014</u>	<u>09.03.2014</u> ASKÖ Schwertberg ASK Pregarten 13/15 U.
<u>10.03.2014</u> TR 18:45	<u>11.03.2014</u> TR 18:45	<u>12.03.2014</u>	<u>13.03.2014</u> TR 18:45	<u>14.03.2014</u> TR 18:45	<u>15.03.2014</u> Union Perg ASK Pregarten 13 Uhr	<u>16.03.2014</u>
<u>17.03.2014</u> TR 18:45	<u>18.03.2014</u>	<u>19.03.2014</u> TR 18:45	<u>20.03.2014</u>	<u>21.03.2014</u> TR 18:45	<u>22.03.2014</u>	<u>23.03.2014</u> Meisterschaft

Spiele

Weihnachtsfeier 14.12.13
Hallenturnier SC 26.12.13
Hallenturnier ASK 06.01.14

Trainingseinheiten

KM --> Karl Prömmer
0664 - 4782257

CO --> Gerald Engleder
0650 - 7512100
(Sektionsleiter)

