

# Vorbereitungsplan KM LT1 OÖ Liga Winter 2020

Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
02.12.2019	03.12.2019	04.12.2019	05.12.2019	06.12.2019	07.12.2019	08.12..2019

			Hallentraining IMS Langenhart 20:00Uhr			
--	--	--	---	--	--	--

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.12.2019	10.12.2019	11.12.2019	12.12.2019	13.12.2019	14.12.2019	15.12.2019

			Hallentraining IMS Langenhart 20:00Uhr			
--	--	--	---	--	--	--

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16.12.2019	17.12.2019	18.12.2019	19.12.2019	20.12.2019	21.12.2019	22.12.2019

			Hallentraining IMS Langenhart 20:00Uhr			
--	--	--	---	--	--	--

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
23.12.2019	24.12.2019	25.12.2019	26.12.2019	27.12.2019	28.12.2019	29.12.2019

			SC St.Valentin Michael- Muhr-Gedenkturnier 14:00Uhr			
--	--	--	---	--	--	--

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30.12.2019	31.12.2019	01.01.2020	02.01.2020	03.01.2020	04.01.2020	05.01.2020

--	--	--	--	--	--	--

# Vorbereitungsplan KM LT1 OÖ Liga Winter 2020

Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.01.2020	07.01.2020	08.01.2020	09.01.2020	10.01.2020	11.01.2020	12.01.2020
ASK BullVestor Bandenzauber 14:00Uhr			Shuttel Run Test IMS Langenhart 18:30Uhr			

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
13.01.2020	14.01.2020	15.01.2020	16.01.2020	17.01.2020	18.01.2020	19.01.2020
	Besprechung Trainingsauftakt 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart		OÖ Liga Hallencup Traun	OÖ Liga Hallencup Traun

1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
20.01.2020	21.01.2020	22.01.2020	23.01.2020	24.01.2020	25.01.2020	26.01.2020
Training 18:30Uhr	Training 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr		

2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27.01.2020	28.01.2020	29.01.2020	30.01.2020	31.01.2020	01.02.2020	02.02.2020
Training 18:30Uhr	SKU Amstetten-ASK 18:00Uhr / ERTL GLAS Stadion		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr	USV St.Ulrich-ASK 16:00Uhr / Dietach	

3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
03.02.2020	04.02.2020	05.02.2020	06.02.2020	07.02.2020	08.02.2020	09.02.2020
Training 18:30Uhr	Training 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr	Viktoria Marchtrenk- ASK 11:00Uhr / Wels	

4

# Vorbereitungsplan KM LT1 OÖ Liga Winter 2020

Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.02.2020	11.02.2020	12.02.2020	13.02.2020	14.02.2020	15.02.2020	16.02.2020

Training 18:30Uhr	Training 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Training 18:30Uhr	Union Schiedlberg- ASK 18:00Uhr / Weißkirchen	
-------------------	-------------------	--	---	-------------------	---	--

5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.02.2020	18.02.2020	19.02.2020	20.02.2020	21.02.2020	22.02.2020	23.02.2020

				Teambuilding Wochenende , Örtlichkeit bzw Aktivitäten werden noch bekannt geben		
--	--	--	--	--	--	--

6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
24.02.2020	25.02.2020	26.02.2020	27.02.2020	28.02.2020	29.02.2020	01.03.2020

		Training 18:30Uhr	U. Naarn - ASK 19:30Uhr Weißkirchen	Training 18:30Uhr		
--	--	-------------------	---	-------------------	--	--

7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
02.03.2020	03.03.2020	04.03.2020	05.03.2020	06.03.2020	07.03.2020	08.03.2020

Training 18:30Uhr	Training 18:30Uhr		Training 18:30Uhr bzw 20:00Uhr Hallentraining IMS Langenhart	Meisterschaft Start in Edelweiß Linz		
-------------------	-------------------	--	---	---	--	--

8