

Trainingsplan ASK Case IH St. Valentin

SAISON 2023/2024

Änderungen vorbehalten!!! Laufschuhe u. Hallenschuhe bei jedem Training mitzunehmen!!

MO.	03.07.2023	1.Woche		Training 18.30h					
DI.	04.07.2023			Training 18.30h					
MI.	05.07.2023								
DO.	06.07.2023			Training 18.30h					
FR.	07.07.2023								
SA.	08.07.2023			UFC St. Peter/Au (A, 14.30h)					
SO.	09.07.2023								
MO.	10.07.2023	2.Woche		Training 18.30h					
DI.	11.07.2023			Training 18.30h					
MI.	12.07.2023								
DO.	13.07.2023			Training 18.30h					
FR.	14.07.2023			UFC Ardagger (H, 18.30h)					
SA.	15.07.2023								
SO.	16.07.2023								
MO.	17.07.2023	3.Woche		Training 18.30h					
DI.	18.07.2023			SK Enns (A, 19.00h)					
MI.	19.07.2023								
DO.	20.07.2023			Training 18.30h					
FR.	21.07.2023			Training 17.00h					
SA.	22.07.2023								
SO.	23.07.2023			Neuhofen/Krems - ASK (11.00h)					
MO.	24.07.2023	4.Woche							
DI.	25.07.2023			Training 18.30h					
MI.	26.07.2023			Training 18.30h					
DO.	27.07.2023			ASKÖ Schwertberg - ASK (19.30h)					
FR.	28.07.2023			Training 18.30h					
SA.	29.07.2023								
SO.	30.07.2023								
MO.	31.07.2023	5.Woche		Training 18.30h					
DI.	01.08.2023			Training 18.30h					
MI.	02.08.2023								
DO.	03.08.2023			Training 18.30h					
FR.	04.08.2023								
SA.	05.08.2023			U. St. Martin - ASK (17.00)					
SO.	06.08.2023								
MO.	07.08.2023	6.Woche		Training 18.30h					
DI.	08.08.2023			Training 18.30h					
MI.	09.08.2023								
DO.	10.08.2023			Training 18.30h					
FR.	11.08.2023								
SA.	12.08.2023			ASK - UFC Ostermiething (17.00)					
SO.	13.08.2023								
MO.	14.08.2023	7.Woche		Training 18.30h					
DI.	15.08.2023		Feiertag	Training 18.30h					
MI.	16.08.2023								
DO.	17.08.2023			Training 18.30h					
FR.	18.08.2023								
SA.	19.08.2023			SV Bad Ischl - ASK (17.00)					

SO.	20.08.2023								
MO.	21.08.2023	8. Woche							
DI.	22.08.2023			Training 18.30h					
MI.	23.08.2023								
DO.	24.08.2023			Training 18.30h					
FR.	25.08.2023			Training 17.00h					
SA.	26.08.2023								
SO.	27.08.2023	ASK - U. Edelweiss (17.00)							
MO.	28.08.2023	9. Woche		Training 18.30h					
DI.	29.08.2023			Training 18.30h					
MI.	30.08.2023								
DO.	31.08.2023			Training 18.30h					
FR.	01.09.2023	U. Mondsee - ASK (18.30h)							
SA.	02.09.2023								
SO.	03.09.2023								