

## Trainingsplan Vorbereitung Winter 2011/12

Kalenderwoche	Tag	Datum	Trainingsbeginn/Art	Ort	Bemerkung
KW2	Do	12.01.2012	18:30	Platz	Laktattest
	Fr	13.01.2012	17:30	Platz	
	Sa	14.01.2012	selbständiger Lauf		Werte mailen
	So	15.01.2012	frei		
KW3	Mo	16.01.2012	18:30	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
	Di	17.01.2012	18:30	Platz	
	Mi	18.01.2012	18:30	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
	Do	19.01.2012	18:30	Platz	
	Fr	20.01.2012	17:30	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
	Sa	21.01.2012	selbständiger Lauf		Werte mailen
KW4	So	22.01.2012	frei		
	Mo	23.01.2012	18:30	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
	Di	24.01.2012	19:00	in Schwadorf gegen Parndorf RLO	
	Mi	25.01.2012	18:30	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
	Do	26.01.2012	selbständiger Lauf		Werte mailen
	Fr	27.01.2012	17:30	Platz	
	Sa	28.01.2012	14:00	in Simmering gegen Simmering	
KW5	So	29.01.2012	frei		
	Mo	30.01.2012	18:30	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
	Di	31.01.2012	18:30	Platz	
	Mi	01.02.2012	18:00	gegen Schattendorf in Wien Inzersdorf	
	Do	02.02.2012	selbständiger Lauf		Werte mailen
	Fr	03.02.2012	17:00	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
KW6	Sa	04.02.2012	14:30	in Wien gegen Wienerberg	
	So	05.02.2012	frei		
	Mo	06.02.2012	18:30	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
	Di	07.02.2012	selbständiger Lauf		Werte mailen
	Mi	08.02.2012	18:00	in Neusiedl gegen Neusiedl RLO	
	Do	09.02.2012	18:30	Platz	
KW7	Fr	10.02.2012	17:00	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
	Sa	11.02.2012	12:00	BFV Eisenstadt gegen St. Georgen	
	Sa	11.02.2012	16:00	BFV Eisenstadt U 23 gegen Zagersdorf	
	So	12.02.2012	frei		
	Mo	13.02.2012	09:30	Trainingslager in Steinbrunn	
	Di	14.02.2012		Trainingslager in Steinbrunn	
KW8	Mi	15.02.2012		Trainingslager in Steinbrunn	
	Do	16.02.2012	19:00	in Ritzing	Trainingslager in Steinbrunn
	Fr	17.02.2012	frei		
	Sa	18.02.2012	frei		
	So	19.02.2012	frei		
	KW8	Mo	20.02.2012	19:30	in Neusiedl gegen Purbach
Di		21.02.2012	frei		
Mi		22.02.2012	18:30	BS Eisenstadt	Hallenkleidung
Mi		22.02.2012	wann ? wo ?	U 23 gegen Kroatisch Gerersdorf	
Do		23.02.2012	18:30	Platz	
Fr		24.02.2012	17:30	Platz	
Sa		25.02.2012	15:00	in Stegersbach	
So		26.02.2012	frei		

KW9	Mo	27.02.2012	18:30 Platz	
	Di	28.02.2012	18:30 Platz	
	Mi	29.02.2012	18:30 Platz	
	Do	01.03.2012	selbständiger Lauf	Werte mailen
	Fr	02.03.2012	17:30 Platz	
	Sa	03.03.2012	13:00 und 15:00 gegen Leithaprodersdorf	
	So	04.03.2012	frei	
KW10	Mo	05.03.2012	18:30 Platz	
	Di	06.03.2012	18:30 Platz	
	Mi	07.03.2012	18:30 Platz	
	Do	08.03.2012	frei	
	Fr	09.03.2012	17:30 Platz	
	Sa	10.03.2012	15:00	Draßburg
	So	11.03.2012	frei	