

Sepp Lackner (0676)55 74 629		Trainingsplan ASKÖ HOTWELL Klagenfurt			josef.lackner@bs-eisenstadt.at	
44. Kalenderwoche 2011						
Mo 31.10.2011	Di 01.11.2011	Mi 02.11.2011	Do 03.11.2011	Fr 04.11.2011	Sa 05.11.2011	So 06.11.2011
18:30 Training KM + U 23	Lauf im Pulsbereich	18:30 Training 19:00 U 23 gegen Marz	frei	17:00 Training	12:00/14:00 14. MS Runde in Güssing	frei

Trainingsplan 45. Kalenderwoche 2011						
Mo 07.11.2011	Di 08.11.2011	Mi 09.11.2011	Do 10.11.2011	Fr 11.11.2011	Sa 12.11.2011	So 13.11.2011
18:30 Training KM + U 23	Lauf im Pulsbereich	18:30 Training KM + U 23	frei	17:00 Training	12:00/14:00 15. MS Runde gegen Jennersdorf	frei

Trainingsplan 46. Kalenderwoche 2011						
Mo 14.11.2011	Di 15.11.2011	Mi 16.11.2011	Do 17.11.2011	Fr 18.11.2011	Sa 19.11.2011	So 20.11.2011
18:30 Training KM + U 23	Lauf im Pulsbereich	19:00 – 21:00 Halle in Steinbrunn (Hallenschuhe)	Lauf im regenerativen Pulsbereich	frei	14:00 – 16:00 Halle in Hirm (Hallenschuhe)	frei

Trainingsplan 47. Kalenderwoche 2011						
Mo 21.11.2011	Di 22.11.2011	Mi 23.11.2011	Do 24.11.2011	Fr 25.11.2011	Sa 26.11.2011	So 27.11.2011
18:30 Training KM + U 23	Lauf im Pulsbereich	21:00 – 22:00 Halle in Eisenstadt (Hallenschuhe)	Lauf im regenerativen Pulsbereich	frei	Hallenturnier in Neusiedl/See Zeiten folgen	frei