

Vorbereitungsplan Frühjahr 2004

Jeder Spieler hat in der Sommerpause sein eigenens Konditionstraining zu absolvieren!!

Mindestvorgabe ist 50 km in 3 Wochen. Pro Woche sind 2 Lafeinheiten zu absolvieren.

Fr.	02.07.2004	Training	19:30 Uhr
		anschl. Spielerversammlung	
Mi.	07.07.2004	Training	19:30 Uhr
Fr.	09.07.2004	Training	19:30 Uhr
Sa.	10.07.2004	Ortsmeisterschaft	
So.	11.07.2004	25-Jahr-Feier	
Freies Lauftraining 1h in dieser Woche			
Mi.	14.07.2004	Training	19:30 Uhr
Do.	15.07.2004	SKV-Sarling	19:00 Uhr
Fr.	16.07.2004	Training	19:30 Uhr
Freies Lauftraining 1h in dieser Woche			
Mi.	21.07.2004	Training	19:30 Uhr
Fr.	23.07.2004	SKV-Martinsberg	19:00 Uhr
So.	25.07.2004	Turnier in St. Georgen/Leys	13:00 Uhr
Di.	27.07.2004	Training	19:30 Uhr
Mi.	28.07.2004	Training	19:30 Uhr
Fr.	30.07.2004	Training	19:30 Uhr
Sa.	31.07.2004	SKV-Ferschnitz	16:30/18:30 Uhr
Di.	03.08.2004	Training	19:30 Uhr
Mi.	04.08.2004	Training	19:30 Uhr
Fr.	06.08.2004	Training	19:30Uhr
Sa.	07.08.2004	Kirnberg - SKV	16:00/18:00 Uhr
Mi.	11.08.2004	Training	19:30 Uhr
Fr.	13.08.2004	Training	19:30 Uhr
		anschl. Spielerversammlung	
Sa.	14.08.2004	bzw.	
So.	15.08.2004	MEISTERSCHAFTSBEGINN	