Vorbereitung Frühjahr 2012 SV-RUST

	Jänner				Februar				März			
	So	1		2. Woche	Mi	1	Rust - Zeiselmauer 19Uhr	6.Woche	Do	1	14.Training (19.30Uhr Halle)	So 1
	Mo	2			Do	2	6.Training (19.30Uhr Halle)		Fr	2		Mo 2
	Di	3			Fr	3			Sa	3	Tulbing - Rust 14/16Uhr	Di 3
	Mi	4			Sa	4	Absdorf - Rust 14Uhr		So	4		Mi 4
	Do	5			So	5		7. Woche	Mo	5	15.Training 18.30 Uhr	Do 5
	Fr	6		3.Woche / Energie-Fe	Mo	6	7.Training 18.30 Uhr		Di	6		Fr 6
	Sa	7			Di	7			Mi	7	Rust - Zwentendorf 19Uhr	Sa 7
	So	8			Mi	8	Lauftraining 18.30Uhr		Do	8	16.Training (19.30Uhr Halle)	So 8
	Mo	9			Do	9	8.Training (19.30Uhr Halle) ???		Fr	9	Rust - Radelberg 19Uhr	Mo 9
	Di	10			Fr	10	8.Training 18.30 Uhr ???		Sa	10		Di 10
	Mi	11	3 x die Woche 60 Min. Gewöhnungslauf frei nach Zeiteinteilung		Sa	11			So	11		Mi 11
	Do	12			So	12	Rust - Gr. Weikersd. 15Uhr	8. Woche	Mo	12	lockeres Auslaufen	Do 12
	Fr	13		4.Woche	Mo	13	9.Training 18.30 Uhr		Di	13	17.Training 18.30 Uhr	Fr 13
	Sa	14			Di	14	Rust - Traismauer 19Uhr		Mi	14		Sa 14
	So	15			Mi	15			Do	15	18.Training 18.30 Uhr	So 15
	Mo	16			Do	16	10.Training (19.30Uhr Halle)		Fr	16		Mo 16
	Di	17			Fr	17			Sa	17	Rust - Atzenbrugg	Di 17
	Mi	18	3 x die Woche 60 Min. Gewöhnungslauf frei nach Zeiteinteilung		Sa	18	Rust - Altlengbach 16Uhr		So	18		Mi 18
	Do	19			So	19			Mo	19		Do 19
	Fr	20		5.Woche	Mo	20	Hausleiten - Rust 19.00Uhr		Di	20		Fr 20
	Sa	21			Di	21			Mi	21		Sa 21
	So	22			Mi	22	11.Training 18.30 Uhr		Do	22		So 22
1.Woche	Mo	23	1. Training 18.30 Uhr		Do	23	12.Training (19.30Uhr Halle) ???		Fr	23		Mo 23
	Di	24	2.Training 18.30 Uhr		Fr	24	12.Training 18.30 Uhr ???		Sa	24		Di 24
	Mi	25			Sa	25			So	25		Mi 25
	Do	26	3.Training (19.30Uhr Halle)		So	26	Wiesendorf - Rust 15Uhr		Mo	26		Do 26
	Fr	27	4.Training 18.30 Uhr	6.Woche	Mo	27			Di	27		Fr 27
	Sa	28			Di	28	13.Training 18.30 Uhr		Mi	28		Sa 28
	So	29			Mi	29	Purkersd.U23-Rust 19.30Uhr		Do	28		So 29
	Mo	30	5.Training 18.30 Uhr						Fr	30		Mo 30
	Di	31							Sa	31		

April