

## Trainingsplan (Vorbereitung) Frühjahr 2014

Halle: jeden Donnerstag 19.00 Uhr (freiwillig)

**Trainingsbeginn:** Fr. 24.01.2014, 19.00 Uhr  
**Sa. 25.01.2014 11.00 Uhr Spiel KR St. Pölten**

Mo. 27.01.2014, 19.00 Uhr  
Mi. 29.01.2014, 19.00 Uhr  
Fr. 31.01.2014, 19.00 Uhr  
**Sa. 01.02.2014, 14.00 Uhr (TSU - Radlberg)**

Mo. 03.02.2014, 19.00 Uhr  
Mi. 05.02.2014, 19.00 Uhr  
Do. 06.02.2014, 19.00 Uhr  
**Sa. 08.02.2014, 11.00 Uhr (TSU-Sturm19) KR St.Pölten**

Di. 11.02.2014, 19.00 Uhr  
Mi. 12.02.2014, 19.00 Uhr  
Fr. 14.02.2014, 19.00 Uhr  
**So. 16.02.2014, 13.00 Uhr (KR Melk, Maria Taferl – TSU)**

Mo. 17.02.2014, 19.00 Uhr  
Mi. 19.02.2014, 19.00 Uhr  
Fr. 21.02.2014, 19.00 Uhr  
**Sa. 22.02.2013, 13.00 Uhr (KR Melk, Mank - TSU)**

Mo. 24.02.2014, 19.00 Uhr  
Mi. 26.02.2014, 19.00 Uhr  
**Do. 27.02.2014 bis So 02.03.2013, Trainingslager**

Mi. 05.03.2014, 19.00 Uhr  
Fr. 07.02.2014, 19.00 Uhr  
**Sa. 08.03.2014, 13/15.00 Uhr (TSU – Traisen)**  
**So. 09.03.2014 14 Uhr (Harland, Harland – TSU)**

Di. 11.03.2014, 19.00 Uhr  
Do. 13.03.2014, 19.00 Uhr

**Sa. od. So. 15.03. bzw. 16.03.2014 Meisterschaftsbeginn**

### Die Trainer

Siegfried Funiak - Tel.: +43664/2170665  
Simon Eichberger – Tel.: +43650/2513144  
Johann Eder – Tel.: +43/676/5739209

**PS.: Jeder, der körperliche Defizite im Ausdauer- und Kraftbereich hat, sollte bereits vor Beginn der Vorbereitungszeit mit dem Lauftraining beginnen.**