



VORBEREITUNGSPROGRAMM Rückrunde Frühjahr 2024

| | | | | | | |
|---------|----|------------|--|-----------------------|-------------|-----------|
| KW 4 | MO | 22.01.2024 | | Trainingsstart | | 19:00 Uhr |
| | DI | 23.01.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DO | 25.01.2024 | | Training Body Workout | | 19:00 Uhr |
| | SA | 27.01.2024 | | Winklarn - Ferschnitz | KR Neuhofen | 12:00 Uhr |
| | SO | 28.01.2024 | | | | |

| | | | | | | |
|---------|----|------------|--|------------------------|-------------|-----------|
| KW 5 | MO | 29.01.2024 | | Training Body Workout | | 19:00 Uhr |
| | DI | 30.01.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DO | 01.02.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | SA | 03.02.2024 | | Neustadtl - Ferschnitz | KR Neuhofen | 12:00 Uhr |
| | SO | 04.02.2024 | | | | |

| | | | | | | |
|---------|----|------------|--|---------------------------|--|-----------|
| KW 6 | MO | 05.02.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DI | 06.02.2024 | | Training Body Workout | | 19:00 Uhr |
| | FR | 09.02.2024 | | Trainingslager Lindabrunn | | |
| | SA | 10.02.2024 | | Trainingslager Lindabrunn | | |
| | SO | 11.02.2024 | | Trainingslager Lindabrunn | | |

| | | | | | | |
|---------|----|------------|--|---------------------------|-------------|-----------|
| KW 7 | MO | 12.02.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DI | 13.02.2024 | | Faschingdienstag | | |
| | MI | 14.02.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DO | 15.02.2024 | | Training Body Workout | | 19:00 Uhr |
| | SA | 17.02.2024 | | | | |
| | SO | 18.02.2024 | | Blindenmarkt - Ferschnitz | KR Neuhofen | 20:15 Uhr |

| | | | | | | |
|---------|----|------------|--|----------------------|--|-----------|
| KW 8 | DI | 20.02.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DO | 22.02.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | FR | 23.02.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | SA | 24.02.2024 | | | | |
| | SO | 25.02.2024 | | Gresten - Ferschnitz | | 14:00 Uhr |

| | | | | | | |
|---------|----|------------|--|-----------------------|--|-----------|
| KW 9 | DI | 27.02.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | MI | 28.02.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | FR | 01.03.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | SA | 02.03.2024 | | Ferschnitz - Neumarkt | | 15:00 Uhr |
| | SO | 03.03.2024 | | | | |

| | | | | | | |
|----------|----|------------|--|---------------------|--|-----------|
| KW 10 | MO | 04.03.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DI | 05.03.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DO | 07.03.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | SA | 09.03.2024 | | Programm noch offen | | |
| | SO | 10.03.2024 | | Programm noch offen | | |

| | | | | | | |
|----------|----|------------|--|-----------------|--|-----------|
| KW 11 | MO | 11.03.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DI | 12.03.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | DO | 14.03.2024 | | Training | | 19:00 Uhr |
| | SA | 16.03.2023 | | Rückrundenstart | | |
| | SO | 17.03.2023 | | | | |