



MESEČNI NAČRT

Mesec:

FEBRUAR

Leto: **2017**

Ekipa:

SV GABERSDORF

Teden	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
1	30.1.2017 TRAINING 18:30 IN GABERSDORF	31.1.2015 LAUF PROGRAM 2X15 min Pulz 130-145	1.2.2017 TRAINING 18:30	2.2.2017 FREI	3.2.2017 TRAINING 18:30	4.2.2017 1.SPIEL ST.STEFAN: GABERS 16:00 IN GNAS	5.2.2017 AUSLAUFEN 30min Pulz 120-130
2	6.2.2017 TRAINING 18:30	7.2.2017 LAUF PROGRAM 4x10min (135-145)	8.2.2017 2.SPIEL STRASS:GABERSDO. 20:00 STFV GRAZ	9.2.2017 FREI	10.2.2017 TRAINING 18:30	11.2.2017 3. SPIEL FRANNACH:GABERS 18:00 STFV GRAZ	12.2.2017 AUSLAUFEN 30 min Pulz 125-135
3	13.2.2017 TRAINING 18:30	14.2.2017 FREI	15.2.2017 4. SPIEL DEUTCH G.:GABERS. 18:00 GNAS	16.2.2017 AUSLAUFEN 45 Min Pulz 120-130	17.2.2017 TRAINING 18:30	18.2.2017 ????	19.2.2017 FREI
4	20.2.2017 TRAINING 18:30	21.2.2017 FREI	22.2.2017 TRAINING 18:30	23.2.2017 FREI	24.2.2017 TRAINING 18:30	25.2.2017 SPIEL SIEBING:GABERSD. 20:00 GNAS	26.2.2017 AUSLAUFEN 60 Min Pulz 125-135
5	27.2.2017 TRAINING 18:30	28.2.2017 FREI	1.3.2017 TRAINING 18:30	2.3.2017 TRAINING 18:30	3.3.2017 SPIEL STRADEN:GABERSD 20:00	4.3.2017 AUSLAUFEN 45 Min Pulz125-135	5.3.2017 FREI



MESEČNI NAČRT

Mesec:

MAREC

Leto:

2017

Ekipa:

SV GABERSDORF

Teden	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
1	6.3.2017 TRAINING 18:30	7.3.2017 LAUF PROGRAM 2X20 Min Pulz 130-145	8.3.2017 TRAINING 18:30	9.3.2017 FREI	10.3.2017 TRAINING 18:30	11.3.2017 SPIEL KOFLACH:GABERS. ???? ???	12.3.2017 AUSLAUFEN 45 MIN 125-135
2	13.3.2017 TRAINING 18:30	14.3.2017 FREI	15.3.2017 TRAINING 18:30	16.3.2017 FREI	17.3.2017 TRAINING 18:30	18.3.2017 14. RUNDE GABERSD: EIBISWALD	19.3.2017 FREI
3							
4							
5							