

AUDI CUP Rennserie

Mai			Juni			Juli			August			September			Oktober		
1	Mi	Gletscher Stubai *	1	Sa	Bergmarsch	1	Mo		1	Do		1	So		1	Di	Leichter Dauerlauf
2	Do		2	So		2	Di	Gleichgewicht	2	Fr		2	Mo		2	Mi	
3	Fr	Siegerehrung AUDI CUP	3	Mo		3	Mi		3	Sa	MTB Frasdorf	3	Di		3	Do	Biberlauf *
4	Sa		4	Di	MTB Mühlthal	4	Do	Kraft Treppe	4	So		4	Mi	Ferienprogramm	4	Fr	
5	So		5	Mi		5	Fr	Helferfest	5	Mo		5	Do		5	Sa	D S A *
6	Mo		6	Do	Dauerlauf m. Laufschule	6	Sa	Dauerlauf m. Laufschule	6	Di	Schwimmen Nußdorf	6	Fr		6	So	
7	Di		7	Fr		7	So		7	Mi		7	Sa		7	Mo	
8	Mi		8	Sa	Klettern Biberhöhe *	8	Mo		8	Do	Dauerlauf m. Laufschule	8	So		8	Di	Vorbereiten Konditest
9	Do		9	So		9	Di	Inlinetraining	9	Fr		9	Mo	Schlauchboot/Kajak *	9	Mi	
10	Fr		10	Mo		10	Mi		10	Sa	Sommerrodelbahn *	10	Di		10	Do	Vorbereiten Konditest
11	Sa	Grillen Hütte	11	Di	Schwimmen Nußdorf	11	Do	Intervalltraining Laufen	11	So		11	Mi		11	Fr	
12	So		12	Mi		12	Fr		12	Mo		12	Do	Dauerlauf m. Laufschule	12	Sa	Vorbereiten Konditest
13	Mo		13	Do	MTB Mühlthal	13	Sa	Soinhütte *	13	Di		13	Fr		13	So	
14	Di	Testlauf 1 / Motoriktest *	14	Fr		14	So	Soinhütte *	14	Mi		14	Sa	Berglauf Petersberg	14	Mo	
15	Mi		15	Sa	Bergmarsch Mitteralm	15	Mo		15	Do		15	So		15	Di	Vorbereiten Konditest
16	Do	Bergmarsch *	16	So		16	Di	Biberlauf Treppe	16	Fr		16	Mo		16	Mi	
17	Fr		17	Mo		17	Mi		17	Sa		17	Di	MTB Sprints IKO	17	Do	Vorbereiten Konditest
18	Sa	MTB leicht	18	Di	Intervalltraining Laufen	18	Do	Biberrundlauf m.Stationen	18	So		18	Mi		18	Fr	
19	So	Elternabend	19	Mi		19	Fr		19	Mo		19	Do	Steigerungsläufe Sprint´s	19	Sa	Aufbau Konditest
20	Mo		20	Do	MTB / L /Wasserski *	20	Sa	MTB/M MT Schwimmen	20	Di		20	Fr		20	So	AQC I Kondi Test
21	Di	Intervalltraining Laufen	21	Fr		21	So		21	Mi		21	Sa	Biberrundlauf m.Stationen	21	Mo	
22	Mi		22	Sa	MTB/M MT Schwimmen	22	Mo		22	Do		22	So		22	Di	Kraft Beine
23	Do	Steigerungslauf/Inter	23	So		23	Di	MTB S und Bikepark *	23	Fr		23	Mo		23	Mi	
24	Fr		24	Mo		24	Mi		24	Sa		24	Di	leichter Dauerlauf	24	Do	Kraft/Beine/Koordination
25	Sa	Schwimmtraining	25	Di	Intervalltraining Laufen	25	Do	30min Laufen *	25	So		25	Mi		25	Fr	
26	So		26	Mi		26	Fr		26	Mo		26	Do	Sprint/Intervall	26	Sa	leichter Dauerlauf
27	Mo		27	Do	Inlinetraining *	27	Sa		27	Di		27	Fr		27	So	
28	Di	Intervalltraining Laufen	28	Fr		28	So	Sprungschanze *	28	Mi		28	Sa	Kraft/Beine/Koordination	28	Mo	
29	Mi		29	Sa		29	Mo	Wasserski	29	Do		29	So		29	Di	Verpacken
30	Do	MTB / Brbg	30	So		30	Di		30	Fr		30	Mo		30	Mi	Trainingslager *
31	Fr					31	Mi	Motorikpark MTB	31	Sa					31	Do	Trainingslager *