

# Trainingsplan JO

Winter 2023|24



Datum	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainingsart / -schwerpunkt	Bemerkung
Samstag, 9. Dezember 2023	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Klassisch	
Sonntag, 10. Dezember 2023		Rennen SC Albeuve (Col des Mosses)	Klassisch   FR-Cup	
Montag, 11. Dezember 2023	18.00	MZH Plasselb	Hallentraining   Geschicklichkeit	
Samstag, 16. Dezember 2023	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Skating	
Montag, 18. Dezember 2023	18.00	MZH Plasselb	Hallentraining   Spiele	Spielturnier
Samstag, 23. Dezember 2023	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Skating	
Mittwoch, 20. Dezember 2023		Nachlauf Im Fang	Skating   FR-Cup	
Mi 27.12. - Sa. 30.12.2023	08.30	Schulhausplatz Plasselb	Lager in La Fouly	Infos folgen
Donnerstag, 4. Januar 2024	14.00	Schulhausplatz Plasselb	Klassisch	Streckenbesichtigung Sprint
Samstag, 6. Januar 2024		Sprint SC Plasselb	Klassisch   FR- & BE-Cup	
Samstag, 13. Januar 2024	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Skating	JO Schnuppertraining
Sonntag, 14. Januar 2024		Rennen Le Crêt - SC Grattavache	Skating   FR-Cup	
Freitag, 19. Januar 2024		Clubabend (Schneeschuhtour im Plasselschlund mit Fondueplausch)		Infos folgen
Montag, 22. Januar 2024	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Skating	
Samstag, 27. Januar 2024		XCX Cross - Schönried	Skating   BE-Cup	
Samstag, 27. Januar 2024	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Klassisch	
Montag, 29. Januar 2024	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Skating	
Samstag, 3. Februar 2024	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Klassisch	
Montag, 5. Februar 2024	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Klassisch	
Samstag, 10. Februar 2024		Freiburger Meisterschaft - Monts de Riaz	Klassisch   FR-Cup	
Samstag, 10. Februar 2024	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Skating	
Montag, 12. Februar 2024	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Skating	
Mittwoch, 14. Februar 2024		Teamsprint Col des Mosses - SC Goupils	Skating   FR-Cup	
Samstag, 17. Februar 2024	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Klassisch	
Samstag, 24. Februar 2024	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Skating	
Sonntag, 25. Februar 2024		Finale FR-Cup - GC Romont	Skiathlon   FR-Cup	
Samstag, 2. März 2024		Verbandsmeisterschaft SSM   BOSV - Eriz	Klassisch & Skating   BE-Cup	
Samstag, 9. März 2024	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Klassisch	
Samstag, 16. März 2024	08.30	Schulhausplatz Plasselb   Selital (9 Uhr)	Skating	