

# Trainingsplan JO

## Herbst 2024



Datum	Uhrzeit	Treffpunkt	Trainingsschwerpunkt	Bemerkung
Montag, 7. Oktober 2024	18.00	MZH Plasselb	Geschicklichkeit	
Donnerstag, 10. Oktober 2024	18.00	MZH Plasselb	Schnelligkeit	
Montag, 14. Oktober 2024	18.00	MZH Plasselb	Ausdauer	
Donnerstag, 17. Oktober 2024	18.00	MZH Plasselb	Kraft	
Montag, 21. Oktober 2024	18.00	MZH Plasselb	Gleichgewicht	
Donnerstag, 24. Oktober 2024	18.00	MZH Plasselb	Geschicklichkeit	
Montag, 28. Oktober 2024	18.00	MZH Plasselb	Schnelligkeit	
Donnerstag, 31. Oktober 2024	18.00	MZH Plasselb	Ausdauer	
Montag, 4. November 2024	18.00	MZH Plasselb	Gleichgewicht	
Donnerstag, 7. November 2024	18.00	MZH Plasselb	Geschicklichkeit	
Montag, 11. November 2024	18.00	MZH Plasselb	Schnelligkeit	
Donnerstag, 14. November 2024	18.00	MZH Plasselb	Ausdauer	
Montag, 18. November 2024	18.00	MZH Plasselb	Kraft	
Donnerstag, 21. November 2024	18.00	MZH Plasselb	Gleichgewicht	
Montag, 25. November 2024	18.00	MZH Plasselb	Geschicklichkeit	
Donnerstag, 28. November 2024	18.00	MZH Plasselb	Schnelligkeit	
Montag, 2. Dezember 2024	18.00	MZH Plasselb	Ausdauer	
Donnerstag, 5. Dezember 2024	18.00	MZH Plasselb	Kraft	
Montag, 9. Dezember 2024	18.00	MZH Plasselb	Gleichgewicht	
Donnerstag, 12. Dezember 2024	18.00	MZH Plasselb	Geschicklichkeit	
Montag, 16. Dezember 2024	18.00	MZH Plasselb	Schnelligkeit	
Donnerstag, 19. Dezember 2024	18.00	MZH Plasselb	Spiele	Spieltourier
tbd	08.30	Schulhausplatz Plasselb	Lager in La Fouly	Infos folgen