

Trainingsplan JO

Sommer 2025



Datum	Uhrzeit	Treffpunkt	Sportart	Bemerkung
Montag, 2. Juni 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen	
Montag, 9. Juni 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen und Vitapacours	
Montag, 16. Juni 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Bike	
Montag, 23. Juni 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen	
Montag, 30. Juni 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen	
Montag, 7. Juli 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen	
Montag, 14. Juli 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen und Vitapacours	
Montag, 4. August 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen und Vitapacours	
Montag, 11. August 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Einführung ins Krafttraining	
Montag, 18. August 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen(leicht intensives Intervall)	
Montag, 25. August 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen	
Samstag, 30. August 2025		tbd	Clubwanderung - Lovaty	Infos folgen
Montag, 1. September 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen und Vitapacours	
Montag, 8. September 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen	
Montag, 15. September 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen	
Montag, 22. September 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Bike	
Montag, 29. September 2025	18.30	Schulhausplatz Plasselb	Joggen	