

Trainingswoche 13.09. – 19.09.2021

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 13.09.	14:00 – 14:30 Warm-up 14:45 – 15:45 <i>Eistraining</i> 17:00 – 18:00 Trockentraining	14:00 – 14:30 Warm-up 14:45 – 16:45 <i>Eistraining</i> 17:00 – 18:00 Trockentraining	19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 <i>Eistraining</i>
Dienstag 14.09.			15:00 – 17:15 <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Stretching
Mittwoch 15.09.		15:45 – 16:45 Trockentraining 17:00 – 17:45 <i>Eistraining</i>	16:00 – 16:45 Warm-up selbstständig 17:00 – 17:45 <i>Eistraining</i> 18:00 – 19:15 Ballett
Donnerstag 16.09.	15:30 – 16:30 Trockentraining 16:45 – 18:00 <i>Eistraining</i>	15:30 – 16:30 Trockentraining 16:45 – 18:00 <i>Eistraining</i>	
Freitag 17.09.			16:15 – 17:30 <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
Samstag 18.09.	8:00 – 8:45 Warm-up selbstständig 9:00 – 10:00 <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Ballett	8:00 – 8:45 Warm-up selbstständig 9:00 – 10:00 <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Ballett	8:00 – 9:00 <i>Eistraining</i>
Sonntag 19.09.			8:00 – 10:00 <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2