

Trainingswoche 04.10. – 10.10.2021

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 04.10.	14:00 – 14:30 Warm-up 14:45 – 16:45 BII <i>Eistraining</i> 17:00 – 18:00 Trockentraining	14:00 – 14:30 Warm-up 14:45 – 16:45 BII <i>Eistraining</i> 17:00 – 18:00 Trockentraining	19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 05.10.			14:30 – 15:15 Warm-up 15:30 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Ballett
Mittwoch 06.10. Laufschule 14:30 – 15:30	16:00 – 16:45 Warm-up 17:00 – 17:45 BII <i>Eistraining</i> 18:00 – 19:00 Trockentraining	15:30 – 16:45 Ballett 17:00 – 17:45 BII <i>Eistraining</i> 18:00 – 19:00 Trockentraining	
Donnerstag 07.10.			15:30 – 16:30 Trockentraining 16:45 – 18:00 BII <i>Eistraining</i>
Freitag 08.10.		14:30 – 15:15 Warm-up selbstständig 15:30 – 16:15 BII <i>Eistraining</i> 16:30 – 17:30 Trockentraining	13:30 – 14:15 Warm-Up 14:30 – 15:30 BII <i>Eistraining</i> 15:45 – 16:45 Stretching selbstständig
Samstag 09.10. Laufschule 9:00 – 10:00	8:00 – 8:45 Warm-up selbstständig 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Ballett	8:00 – 8:45 Warm-up selbstständig 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i>	7:15 – 7:45 Warm-up 8:00 – 9:00 BII <i>Eistraining</i>
Sonntag 10.10.			6:45 – 7:15 Warm-up 7:30 – 9:15 BI <i>Eistraining</i> 9:30 – 10:30 Theorie WW-Spiel!

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2