

Trainingswoche 25.10. – 31.10.2021

| | gelb | blau | Leistungsgruppe |
|---|--|--|---|
| Montag 25.10. | 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 26.10. | | | 14:30 – 15:15 Warm-up 15:30 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Ballett |
| Mittwoch 27.10. 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 28.10. | | | 15:45 – 16:30 Warm-Up 16:45 – 18:00 BII <i>Eistraining</i> 18:15 – 19:15 Trockentraining |
| Freitag 29.10. | | 14:45 – 15:30 Warm-up selbstständig 15:45 – 16:45 BI <i>Eistraining</i> 17:00 – 18:00 Trockentraining | 13:45 – 14:30 Warm-U selbstständig 14:45 – 15:45 BI <i>Eistraining</i> 16:00 – 17:00 Stretching selbstständig |
| Samstag 30.10. 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 31.10. WW-Spiel! | | | 7:15 – 7:45 (?) Warm-up 8:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining |

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2