

## Trainingswoche 01.11. – 07.11.2021

	gelb	blau	Leistungsgruppe
<b>Montag 01.11.</b>	11:15 – 12:00 Warm-up 12:15 – 13:45 BII <i>Eistraining</i> 14:00 – 15:00 Trockentraining		19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag 02.11.</b>		11:15 – 12:00 Warm-up 12:15 – 13:45 BII <i>Eistraining</i> 14:00 – 15:00 Trockentraining	15:15 – 16:00 Warm-up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
<b>Mittwoch 03.11.</b>		15:15 – 16:00 Warm-up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Ballett	11:15 – 12:00 Warm-up 12:15 – 13:45 BII <i>Eistraining</i> 14:00 – 15:00 Trockentraining
<b>Donnerstag 04.11.</b>	15:15 – 16:00 Warm-up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining		11:15 – 12:00 Warm-up 12:15 – 13:45 BII <i>Eistraining</i> 14:00 – 15:00 Trockentraining
<b>Freitag 05.11.</b>  <b>WW-Spiel!</b>		15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>	15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
<b>Samstag 06.11.</b>	8:30 – 9:15 Warm-up selbstständig 9:30 – 10:30 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Ballett	7:15 – 8:15 Trockentraining 8:30 – 9:30 BII <i>Eistraining</i>	
<b>Sonntag 07.11.</b>			9:00 – 9:45 Warm-up 10:00 – 12:00 BII <i>Eistraining</i> 12:15 – 13:15 Ballett

**Änderungen vorbehalten!**

**BI = Bahn 1**

**BII = Bahn 2**