

## Trainingswoche 08.11. – 14.11.2021

|   | gelb   | blau  | Leistungsgruppe   |
|---|--|---|---|
| <b>Montag 08.11.</b>  |  |   | 19:30 – 20:30<br>Trockentraining<br>20:45 – 21:45 BI<br><i>Eistraining</i>                              |
| <b>Dienstag 09.11.</b>  |  | 15:00 – 16:00<br>Ballett<br>16:15 – 17:30 BII<br><i>Eistraining</i>                                     | 15:15 – 16:00<br>Warm-up*<br>16:15 – 17:30 BII<br><i>Eistraining</i><br>17:45 – 18:45<br>Ballett        |
| <b>Mittwoch 10.11.</b><br><br><b>Laufschule</b><br><b>16:15 – 17:00</b> | 15:15 – 16:00<br>Warm-Up<br>16:15 – 17:00<br><i>Eistraining</i><br>17:15 – 18:15<br>Ballett          |   |   |
| <b>Donnerstag 11.11.</b>  |  | 15:15 – 16:00<br>Warm-Up<br>16:15 – 17:15 BII<br><i>Eistraining</i><br>17:30 – 18:30<br>Trockentraining | 15:15 – 16:00<br>Warm-Up<br>16:15 – 17:15 BII<br><i>Eistraining</i><br>17:30 – 18:30<br>Trockentraining |
| <b>Freitag 12.11.</b>   | 15:15 – 16:00<br>Warm-Up<br>16:15 – 17:30 BII<br><i>Eistraining</i>                                  | 16:30 – 17:15<br>Warm-Up*<br>17:30 – 18:45 BII<br><i>Eistraining</i>                                    | 13:45 – 14:15<br>Warm-Up*<br>14:30 – 15:30 BI<br><i>Eistraining</i>                                     |
| <b>Samstag 13.11.</b><br><br><b>Laufschule</b><br><b>8:45 – 9:45</b>    | 7:45 – 8:00<br>Warm-Up*<br>8:45 – 9:45 BII<br><i>Eistraining</i><br>10:00 – 11:00<br>Trockentraining |   | 7:00 – 7:20<br>Warm-up<br>7:30 – 8:45 BII<br><i>Eistraining</i>   |
| <b>Sonntag 14.11.</b>   |  |   | 7:00 – 7:45<br>Warm-Up*<br>8:00 – 10:30 BI<br><i>Eistraining</i>  |

**Änderungen vorbehalten!**

\* = Warm-Up selbstständig

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2