

Trainingswoche 15.11. – 21.11.2021

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 15.11.			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 16.11.		15:00 – 16:00 Ballett 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>	15:15 – 16:00 Warm-up* 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
Mittwoch 17.11. Laufschule 16:15 – 17:00	15:15 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Ballett		
Donnerstag 18.11.		15:15 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining	15:15 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
Freitag 19.11.	15:15 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining	15:15 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining	13:45 – 14:15 Warm-Up* 14:30 – 15:15 BI <i>Eistraining</i> 15:30 – 16:30 Trockentraining*
Samstag 20.11. Laufschule 8:45 – 9:45	7:45 – 8:00 Warm-Up* 8:45 – 9:45 BII <i>Eistraining</i>		7:00 – 7:20 Warm-up 7:30 – 8:45 BII <i>Eistraining</i>
Sonntag 21.11.		8:30 – 9:15 Warm-Up* 9:30 – 10:30 BII <i>Eistraining</i>	7:00 – 7:45 Warm-Up* 8:00 – 9:30 BII <i>Eistraining</i>

Änderungen vorbehalten!

*** = Warm-Up selbstständig**

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2