

## Trainingswoche 29.11. – 05.12.2021

	gelb	blau	Leistungsgruppe
<b>Montag 29.11.</b>			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag 30.11.</b>		15:00 – 16:00 Trockentraining 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 Ballett
<b>Mittwoch 01.12.</b>  <b>Laufschule</b> <b>16:15 – 17:00</b>	15:15 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Ballett	15:15 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Ballett	
<b>Donnerstag 02.12.</b>			15:15 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
<b>Freitag 03.12.</b>		15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
<b>Samstag 04.12.</b>  <b>Laufschule</b> <b>8:45 – 9:45</b>	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>
<b>Sonntag 05.12.</b>  <b>WW-Spiel 14:00</b>	8:00 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:00 BII <i>Eistraining</i> 9:15 – 10:15 Stretching*	7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:00 BII <i>Eistraining</i> 9:15 – 10:15 Stretching*

**Änderungen vorbehalten!**

\* = Warm-Up selbstständig

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2