

Trainingswoche 06.12. – 12.12.2021

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 06.12.			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 07.12.		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
Mittwoch 08.12. Laufschule 16:15 – 17:00	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	
Donnerstag 09.12. WW-Spiel 19:30			15:15 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 (?) Trockentraining
Freitag 10.12.	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	
Samstag 11.12. 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 12.12.		9:45 – 10:30 Warm-Up* 10:45 – 11:45 BII <i>Eistraining</i> 12:00 – 13:00 Trockentraining	9:00 – 9:30 Warm-Up 9:45 – 11:45 BII <i>Eistraining</i> 12:00 – 13:00 Trockentraining

Änderungen vorbehalten!

* = Warm-Up selbstständig

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2