

Trainingswoche 13.12. – 19.12.2021

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 13.12.			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 14.12.		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 15.12. 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 16.12.	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 17.12.		15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining	15:30 – 16:30 Warm-Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
Samstag 18.12. Laufschule 8:45 – 9:45	7:45 – 8:00 Warm-Up* 8:45 – 9:45 BII <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Trockentraining		7:00 – 7:20 Warm-up* 7:30 – 8:45 BII <i>Eistraining</i>
Sonntag 19.12. WW-Spiel 16:30		8:15 – 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 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining

Änderungen vorbehalten!

* = Warm-Up selbstständig

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2