

Trainingswoche 12.09. – 18.09.2022

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 12.09.22	14:00 – 14:30 Warm-up 14:45 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining		19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 13.09.22		14:15 – 15:15 Trockentraining 15:30 – 16:15 BII <i>Eistraining</i>	15:30 – 16:00 Warm-Up* 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
Mittwoch 14.09.22	16:00 – 16:45 Warm-up 17:00 – 17:45 BII <i>Eistraining</i> 18:00 – 19:00 Ballett		
Donnerstag 15.09.22		16:00 – 16:30 Warm-Up 16:45 – 18:00 <i>Eistraining</i> 18:15 – 19:15 Ballett	16:00 – 16:30 Warm-Up 16:45 – 18:00 <i>Eistraining</i> 18:15 – 19:15 Dance (?)
Freitag 16.09.22			15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Ballett
Samstag 17.09.22	9:00 – 9:45 Warm-up* 10:00 – 11:00 BII <i>Eistraining</i> 11:15 – 12:15 Trockentraining	9:00 – 9:45 Warm-up* 10:00 – 11:00 BII <i>Eistraining</i> 11:15 – 12:15 Trockentraining	8:15 – 8:45 Warm-Up 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i>
Sonntag 18.09.22 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!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2

Warm-Up* = Warm-Up selbstständig