

<b>Trainingswoche 03.10. – 09.10.2022</b>
---

	gelb	blau	Leistungsgruppe
<b>Montag 03.10.22</b>	14:00 – 14:30 Warm-up 14:45 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Ballett		19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag 04.10.22</b>		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 Ballett
<b>Mittwoch 05.10.22</b>  <b>Laufschule 17:00 – 17:45</b>	16:15 – 16:45 Warm-Up 17:00 – 17:45 BII <i>Eistraining</i> 18:00 – 19:00 Trockentraining		Laufschule 17:00 – 17:45
<b>Donnerstag 06.10.22</b>		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
<b>Freitag 07.10.22</b>			15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
<b>Samstag 08.10.22</b>  <b>Laufschule 10:00 – 11:00</b>	9:15 – 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> 10:00 – 11:00 Laufschule	8:15 – 8:45 Warm-Up 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Laufschule
<b>Sonntag 09.10.22</b>  <b>WW-Spiel 16:30</b>		7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:30 BI <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining	7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:30 BI <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2

Warm-Up\* = Warm-Up selbstständig