

| |
|---|
| Trainingswoche 17.10. – 23.10.2022 |
|---|

| | gelb | blau | Leistungsgruppe |
|---|---|--|--|
| Montag 17.10.22 | 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> |
| Dienstag 18.10.22 WW-Spiel 19:30 | | 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> |
| Mittwoch 19.10.22 Laufschule 17:00 – 17:45 | 16:15 – 16:45 Warm-Up 17:00 – 17:45 BII <i>Eistraining</i> 18:00 – 19:00 Trockentraining | | Laufschule 17:00 – 17:45 |
| Donnerstag 20.10.22 | | 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 21.10.22 WW-Spiel 19:30 | | | WESTFALEN-CUP Dortmund |
| Samstag 22.10.22 Laufschule 10:00 – 11:00 | 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> | 8:15 – 8:45 Warm-Up 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Laufschule |
| Sonntag 23.10.22 | | 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 – 11:00 BII <i>Eistraining</i> 11:15 – 12:15 Trockentraining |

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2

Warm-Up* = Warm-Up selbstständig