

Trainingswoche 24.10. – 30.10.2022

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 24.10.22	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 25.10.22		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 Ballett
Mittwoch 26.10.22	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 27.10.22		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 28.10.22			13:30 – 13:50 Warm-Up 14:00 – 15:00 BI <i>Eistraining</i> 15:15 – 16:15 Trockentraining
Samstag 29.10.22	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 – 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 30.10.22		8:15 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 9:45 BI <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Trockentraining	7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:45 BI <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Trockentraining

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2

Warm-Up* = Warm-Up selbstständig