

Trainingswoche 31.10. – 06.11.2022

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 31.10.22	13:30 – 14:30 Ballett 14:45 – 16:00 BII <i>Eistraining</i>	20:00 – 20:30 Warm-up 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>	8:45 – 9:45 Trockentraining 10:00 – 12:00 BI <i>Eistraining</i> 20:00 – 20:30 Warm-up 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 01.11.22		14:45 – 15:15 Warm-Up* 15:30 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>	11:15 – 12:15 Trockentraining 12:30 – 14:30 BI <i>Eistraining</i>
Mittwoch 02.11.22	15:45 – 16:45 Trockentraining 17:00 – 17:45 BII <i>Eistraining</i>		
Donnerstag 03.11.22		15:30 – 16:30 Ballett 16:45 – 18:00 <i>Eistraining</i>	16:00 – 16:30 Warm-Up* 16:45 – 18:00 <i>Eistraining</i>
Freitag 04.11.22			15:00 – 16:00 Ballett 16:15 – 17:30 BI <i>Eistraining</i>
Samstag 05.11.22	9:15 – 9:45 Warm-up* 10:00 – 11:00 BII <i>Eistraining</i> 11:15 – 12:15 Trockentraining	9:15 – 9:45 Warm-up* 10:00 – 11:00 BII <i>Eistraining</i> 11:15 – 12:15 Trockentraining	7:45 – 8:45 Trockentraining 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i>
Sonntag 06.11.22 WW-Spiel 15:15		8:15 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BI <i>Eistraining</i>	7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:00 BI <i>Eistraining</i>

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2

Warm-Up* = Warm-Up selbstständig