

Trainingswoche 07.11. – 13.11.2022

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 07.11.22			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 08.11.22		15:15 – 16:15 Trockentraining 16:30 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>	15:15 – 16:15 Trockentraining 16:30 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Mittwoch 09.11.22 Laufschule 16:15 – 17:00	15:45 – 16:15 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Trockentraining		Laufschule 16:15 – 17:00
Donnerstag 10.11.22	16:30 – 17:15 Ballett	15:30 – 16:00 Warm-Up* 16:15 – 17:15 <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Ballett	15:30 – 16:00 Warm-Up* 16:15 – 17:15 <i>Eistraining</i> 18:30 – 19:30 Dance
Freitag 11.11.22			15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 12.11.22 Laufschule 8:30 – 9:30	7:45 – 8:15 Warm-Up* 8:30 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining	7:00 – 7:20 Warm-Up 7:30 – 8:30 BII <i>Eistraining</i>	7:00 – 7:20 Warm-Up 7:30 – 8:30 BII <i>Eistraining</i> 8:30 – 9:30 Laufschule
Sonntag 13.11.22 Bodensee Arena Cup Konstanz	Bodensee Arena Cup Konstanz	Bodensee Arena Cup Konstanz	Bodensee Arena Cup Konstanz

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2

Warm-Up* = Warm-Up selbstständig