

Trainingswoche 14.11. – 20.11.2022

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 14.11.22			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 15.11.22		15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>	15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Mittwoch 16.11.22 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 17.11.22	16:15 – 17:15 Ballett	15:30 – 16:00 Warm-Up* 16:15 – 17:15 <i>Eistraining</i> 17:25 – 18:25 Ballett	15:30 – 16:00 Warm-Up* 16:15 – 17:15 <i>Eistraining</i> 18:25 – 19:25 Dance/Ballett
Freitag 18.11.22			15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 19.11.22 Laufschule 8:30 – 9:30 Eisemann- Pokal Stuttgart	7:45 – 8:15 Warm-Up* 8:30 – 9:30 BII <i>Eistraining</i>	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 20.11.22 Eisemann- Pokal Stuttgart	8:15 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BI <i>Eistraining</i>	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