

**Trainingswoche 21.11. – 27.11.2022**

	gelb	blau	Leistungsgruppe
<b>Montag</b> <b>21.11.22</b>			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag</b> <b>22.11.22</b>		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>
<b>Mittwoch</b> <b>23.11.22</b>  <b>Laufschule</b> <b>16:15 – 17:00</b>	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Trockentraining		Laufschule 16:15 – 17:00
<b>Donnerstag</b> <b>24.11.22</b>	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
<b>Freitag</b> <b>25.11.22</b>  <b>WW-Spiel</b> <b>19:30</b>	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 16:50 BII <i>Eistraining</i>  Ab 22:30 Aufbau NeckarPokal	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 16:50 BII <i>Eistraining</i>  Ab 22:30 Aufbau NeckarPokal	16:10 – 16:40 Warm-Up* 16:50 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>  Ab 22:30 Aufbau NeckarPokal
<b>Samstag</b> <b>26.11.22</b>	<b>NECKARPOKAL</b> <b>2022</b>	<b>NECKARPOKAL</b> <b>2022</b>	<b>NECKARPOKAL</b> <b>2022</b>
<b>Sonntag</b> <b>27.11.22</b>	FREI	FREI	FREI

**Änderungen vorbehalten!**

**BI = Bahn 1**

**BII = Bahn 2**

**Warm-Up\* = Warm-Up selbstständig**