

Trainingswoche 28.11. – 04.12.2022

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 28.11.22			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 29.11.22		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 30.11.22 Laufschule 16:15 – 17:00 WW-Spiel 19:30	15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i>		Laufschule 16:15 – 17:00
Donnerstag 01.12.22	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 02.12.22 WW-Spiel 19:30			15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 03.12.22 Laufschule 8:30 – 9:30	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 04.12.22	8:15 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BI <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	8:15 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BI <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	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