

Trainingswoche 19.12. – 25.12.2022

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 19.12.22			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 20.12.22		15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
Mittwoch 21.12.22 Laufschule 16:15 – 17:00	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Trockentraining		Laufschule 16:15 – 17:00
Donnerstag 22.12.22		15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
Freitag 23.12.22 WW-Spiel 19:30	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>	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 24.12.22			
Sonntag 25.12.22			
WEIHNACHTEN			

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2

Warm-Up* = Warm-Up selbstständig