

Trainingswoche 02.01.23 – 08.01.2023

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 02.01.23 WW-Spiel 19:30			
Dienstag 03.01.23		8:00 – 8:30 Warm-Up 8:45 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining	7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining
Mittwoch 04.01.23 WW-Spiel 19:30	8:00 – 8:30 Warm-Up 8:45 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining	8:00 – 8:30 Warm-Up 8:45 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining	7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining
Donnerstag 05.01.23			7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining
Freitag 06.01.23	8:00 – 8:30 Warm-Up 8:45 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining	8:00 – 8:30 Warm-Up 8:45 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining	7:15 – 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining
Samstag 07.01.23			
Sonntag 08.01.23			

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2

Warm-Up* = Warm-Up selbstständig

Zeiten – Öffentlicher Lauf – KW01

Mo – So jeweils 10:00 – 12:00, 14:00 – 16:00, 19:00 – 21:00