

**Trainingswoche 09.01. – 15.01.2023**

	gelb	blau	Leistungsgruppe
<b>Montag</b> <b>09.01.23</b>			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag</b> <b>10.01.23</b>		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
<b>Mittwoch</b> <b>11.01.23</b>  <b>Laufschule/ Hobby</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>12.01.23</b>	16:15 – 17:15 Ballett	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Ballett	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 18:30 – 19:30 Ballett
<b>Freitag</b> <b>13.01.23</b>			15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
<b>Samstag</b> <b>14.01.23</b>  <b>Laufschule</b> <b>8:30 – 9:30</b>	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
<b>Sonntag</b> <b>15.01.23</b>  <b>WW-Spiel</b> <b>16:30</b>	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**