

Trainingswoche 16.01. – 22.01.2023

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 16.01.23 Hobby 20:45 – 21:45			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 17.01.23		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 18.01.23 Laufschule/ Hobby 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 19.01.23	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
Freitag 20.01.23			15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
Samstag 21.01.23 Laufschule 8:30 – 9:30	7:45 – 8:15 Warm-Up* 8:30 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining	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 22.01.23 WW-Spiel 16:30	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