

Trainingswoche 06.02. – 12.02.2023

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 06.02.23 Hobby 20:45 – 21:45			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 07.02.23		15:30 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining	15:30 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
Mittwoch 08.02.23 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 09.02.23	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 10.02.23			
Samstag 11.02.23 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 12.02.23	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