

Trainingswoche 13.02. – 19.02.2023

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 13.02.23			
Dienstag 14.02.23		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 15.02.23 Laufschule/ Hobby 16:15 – 17:00 19:30 WW-Spiel	15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i>		Laufschule 16:15 – 17:00
Donnerstag 16.02.23	16:30 – 17:30 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 17.02.23 19:30 WW-Spiel			15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 18.02.23 Laufschule 8:30 – 9:30 Hermann-Kist Pokal Balingen	7:45 – 8:15 Warm-Up 8:30 – 9:30 BI <i>Eistraining</i>	7:45 – 8:15 Warm-Up 8:30 – 9:30 BI <i>Eistraining</i>	8:45 – 9:15 Warm-Up* 9:30 – 10:30 BI <i>Eistraining</i> 8:30 – 9:30 Laufschule
Sonntag 19.02.23	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