

Trainingswoche 03.04. – 09.04.2023
Trainingswoche 10.04. – 16.04.2023

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 03.04.23		15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
Dienstag 04.04.23	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining	
Mittwoch 05.04.23			15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
Donnerstag 06.04.23	15:30 – 16:30 Ballett	16:30 – 17:30 Ballett	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:15 Ballett
Freitag 07.04.23			
Samstag 08.04.23			
Sonntag 09.04.23			

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1

BII = Bahn 2

Warm-Up* = Warm-Up selbstständig

Publikumslauf täglich (03.04. – 16.04.23) jeweils

10:00 – 12:00

14:00 – 16:00

19:00 – 21:00

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 10.04.23			
Dienstag 11.04.23		15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
Mittwoch 12.04.23	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining	
Donnerstag 13.04.23	15:30 – 16:00 Warm-Up* 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining		15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
Freitag 14.04.23		15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining	15:30 – 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
Samstag 15.04.23			8:00 – 8:30 Warm-Up 8:45 – 9:45 BII <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Trockentraining
Sonntag 16.04.23			