

Trainingswoche ab 01.05.2023 – 26.05.2023

- Montag 01.05 ist frei, da Feiertag
- Änderungen vorbehalten
- Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
- Alle Informationen zum Eistraining in Herisau: siehe Mail

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag	15:00 – 16:00 Trockentraining	16:00 – 17:00 Trockentraining	17:00 – 18:30 Trockentraining
Dienstag		16:00 – 17:00 Trockentraining	17:00 – 18:30 Trockentraining
Mittwoch	15:00 – 16:00 Trockentraining	16:00 – 17:00 Trockentraining	17:00 – 18:30 Trockentraining
Donnerstag	16:30 – 17:30 Ballett (unter Vorbehalt)	17:30 – 18:30 Ballett (unter Vorbehalt)	18:30 – 19:30 Ballett (unter Vorbehalt)
Freitag	14:30 – 15:30 Trockentraining	14:30 – 15:30 Trockentraining	15:30 – 17:00 Trockentraining
Samstag Herisau (nach Absprache)	ca. 10:15 – 10:45 Warm-Up* ca. 11:00 – 12:00 <i>Eistraining</i>	ca. 9:15 – 9:45 Warm-Up* ca. 10:00 – 11:00 <i>Eistraining</i>	ca. 7:15 – 7:45 Warm-Up* ca. 8:00 – 10:00 <i>Eistraining</i>
Sonntag Herisau (nach Absprache)	ca. 10:15 – 10:45 Warm-Up* ca. 11:00 – 12:00 <i>Eistraining</i>	ca. 9:15 – 9:45 Warm-Up* ca. 10:00 – 11:00 <i>Eistraining</i>	ca. 7:15 – 7:45 Warm-Up* ca. 8:00 – 10:00 <i>Eistraining</i>