

Trainingswoche 01.01.24 – 07.01.2024

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 01.01.24			
Dienstag 02.01.24 19:30 WW-Spiel			15:15 - 16:15 Trockentraining 16:30 – 17:45 BII <i>Eistraining</i>
Mittwoch 03.01.24	14:15 - 15:15 Trockentraining 15:30 – 16:30 BI <i>Eistraining</i>	15:45 – 16:15 Warm-Up* 16:30 – 17:30 BI <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining	15:45 – 16:15 Warm-Up* 16:30 – 17:30 BI <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
Donnerstag 04.01.24	14:15 - 15:15 Trockentraining 15:30 – 16:30 BI <i>Eistraining</i>	14:15 - 15:15 Trockentraining 15:30 – 16:30 BI <i>Eistraining</i>	15:45 – 16:15 Warm-Up* 16:30 – 17:30 BI <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
Freitag 05.01.24		14:45 – 15:45 Trockentraining 16:00 – 17:00 BI <i>Eistraining</i>	16:00 – 16:30 Warm-Up* 16:45 – 17:45 BI <i>Eistraining</i> 18:00 – 19:00 Trockentraining
Samstag 06.01.24	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>
Sonntag 07.01.24 19:00 WW-Spiel		8:00 - 8:30 Warm-Up* 8:45 – 9:45 BI <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Trockentraining	7:00 – 7:20 Warm-Up 7:30 – 8:45 BI <i>Eistraining</i> 9:00 – 9:30 Joggen

Änderungen vorbehalten!

BI = Bahn 1 BII = Bahn 2 Warm-Up* = Warm-Up selbstständig