


**Trainingswoche 18.12.23 – 24.12.2023**

	gelb	blau	Leistungsgruppe
<b>Montag</b> <b>18.12.23</b>  <b>Hobby</b> <b>20:45 - 21:45</b>			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag</b> <b>19.12.23</b>		15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining	15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i> 17:45 – 18:45 Trockentraining
<b>Mittwoch</b> <b>20.12.23</b>  <b>Hobby</b> <b>16:15 - 17:00</b>  <b>Laufschule</b> <b>16:15 - 17:00</b>	15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Trockentraining		16:15 - 17:00 Laufschule
<b>Donnerstag</b> <b>21.12.23</b>	14:45 – 15:30 Ballett 16:00 – 16:45 BII <i>Eistraining</i>	15:30 - 16:35 Ballett 16:45 – 17:45 BII <i>Eistraining</i>	15:30 - 16:35 Ballett 16:45 – 17:45 BII <i>Eistraining</i>
<b>Freitag</b> <b>22.12.23</b>			15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
<b>Samstag</b> <b>23.12.23</b> <b>14:00</b> <b>WW-Spiel</b>			
<b>Sonntag</b> <b>24.12.23</b>	<i>HEILIGABEND</i>	<i>HEILIGABEND</i>	<i>HEILIGABEND</i>

**Änderungen vorbehalten!**

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