

Trainingswoche 25.12.23 – 31.12.2023

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 25.12.23			
Dienstag 26.12.23			
Mittwoch 27.12.23		9:00 - 9:30 Warm-Up* 9:45 – 10:30 BI Eistraining 10:45 – 11:45 Trockentraining	7:50 – 8:50 Trockentraining 9:00 – 10:30 BI Eistraining
Donnerstag 28.12.23 19:30 WW-Spiel			
Freitag 29.12.23	9:15 - 9:45 Warm-Up* 10:00 – 11:00 BI Eistraining 11:15 – 12:45 Trockentraining	9:15 - 9:45 Warm-Up* 10:00 – 11:00 BI Eistraining 11:15 – 12:45 Trockentraining	7:50 – 8:50 Trockentraining 9:00 – 10:00 BI Eistraining
Samstag 30.12.23			
Sonntag 31.12.23			

Änderungen vorbehalten!

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