

Trainingswoche 08.01.24 – 15.01.2024

	gelb	blau	Leistungsgruppe
Montag 08.01.24 Hobby 20:45 - 21:45			19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 09.01.24		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
Mittwoch 10.01.24 Hobby 16:15 - 17:00 Laufschule 16:15 - 17:00	15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Trockentraining		16:15 - 17:00 Laufschule
Donnerstag 11.01.24	16:00 – 16:45 Ballett	16:45 – 17:45 Ballett	15:00 - 16:00 Ballett 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
Freitag 12.01.24 Blumberg on Ice 19:30 WW-Spiel		15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 13.01.24 Laufschule 8:45 - 9:45 Mindel-Cup Burgau	8:00 - 8:30 Warm-Up* 8:45 – 9:45 BII <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Trockentraining	7:00 – 7:20 Warm-Up* 7:30 – 8:45 BII <i>Eistraining</i>	7:00 – 7:20 Warm-Up 7:30 – 8:45 BII <i>Eistraining</i> 8:45 - 9:45 Laufschule
Sonntag 14.01.24 Bodensee-Cup Konstanz	8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	

Änderungen vorbehalten!

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