

**Trainingswoche 29.01.24 – 04.02.2024**

	gelb	blau	Leistungsgruppe
<b>Montag</b> <b>29.01.24</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>30.01.24</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>31.01.24</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>01.02.24</b>	16:00 – 16:45 Ballett	16:45 – 17:45 Ballett	15:00 - 16:00 Ballett 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
<b>Freitag</b> <b>02.02.24</b>		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>
<b>Samstag</b> <b>03.02.24</b>  <b>Laufschule</b> <b>8:45 - 9:45</b>  <b>Eispokal am</b> <b>Donaubad Ulm</b>	8:00 - 8:30 Warm-Up* 8:45 – 9:45 BII <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Trockentraining	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> 8:45 - 9:45 Laufschule
<b>Sonntag</b> <b>04.02.24</b>  <b>14:00</b> <b>WW-Spiel</b>	11:15 - 12:15 Trockentraining 12:30 – 13:30 BII <i>Eistraining</i>	11:15 - 12:15 Trockentraining 12:30 – 13:30 BII <i>Eistraining</i>	9:45 - 10:45 Trockentraining 11:00 – 12:30 BII <i>Eistraining</i>

Änderungen vorbehalten!

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