

Trainingswoche 04.03.24 – 10.03.2024

| | gelb | blau | Leistungsgruppe |
|---|---|---|---|
| Montag 04.03.24 Hobby 20:45 - 21:45 | | | 19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i> |
| Dienstag 05.03.24 | | 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 06.03.24 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 07.03.24 | | | 15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> |
| Freitag 08.03.24 | | 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 09.03.24 Laufschule 8:45 - 9:45 Bollwerk Cup Heilbronn | 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 | |
| Sonntag 10.03.24 | 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 | 7:00 – 7:20 Warm-Up 7:30 – 9:00 BII <i>Eistraining</i> 9:15 – 9:45 Joggen |

Änderungen vorbehalten!

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