

**Trainingswoche**  
**11.11. - 17.11.2024**

Änderungen vorbehalten  
 Warm-Up\* = selbstständiges Aufwärmen

	GELB	BLAU	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
<b>Montag 11.11.</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 12.11.</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 13.11.</b>  <b>Laufschule</b> <b>16:15 – 17:00</b>  <b>Hobby</b> <b>16:45 – 17:00</b>	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i>			<b>16:15 - 17:00</b> <b>Laufschule</b>
<b>Donnerstag 14.11.</b>	16:15 – 17:30 Ballett 1	15:00 – 16:00 Ballett 2 oder 16:15 – 17:30 Ballett 1	15:00 - 16:00 Ballett 2 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>	15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Ballett 3
<b>Freitag 15.11.</b>  <b>19:30 WW-Spiel</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 16.11.</b>  <b>Laufschule</b> <b>8:45 – 9:45</b>	8:00 - 8:30 Warm – Up 8:45 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 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> <b>8:45 – 9:45</b> <b>Laufschule</b>
<b>Sonntag 17.11.</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>

Ballett Class 1 – Laurentia, Emely, Diana, Liana, Mila, Viktoria, Sara, Sophia, Lia (Keil), Josephine, Polina, Mira, Arina, Charlotte

Ballett Class 2 – Lia (Maurer), Jolina, Emma, Ilinca, Thalia, Marie-Hélène, Alina, Estelle, Ekatharina, Darina

Ballett Class 3 – Valeria, Iliana, Alexandra, Tanja, Laila, Melissa