

**Trainingswoche**  
**02.12. - 08.12.2024**

Änderungen vorbehalten  
 Warm-Up\* = selbstständiges Aufwärmen

	GELB	BLAU	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
<b>Montag 02.12.</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 03.12.</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 04.12.</b>  <b>Laufschule</b> <b>16:15 – 17:00</b>  <b>Hobby</b> <b>16:15 – 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 05.12.</b>      <b>19:30 WW-Spiel</b>			15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
<b>Freitag 06.12.</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 07.12.</b>  <b>Laufschule</b> <b>8:45 – 9:45</b> <b>Türme-Cup</b> <b>Ravensburg</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 08.12.</b>		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>