

**Trainingswoche  
23.12. - 29.12.2024**

Änderungen vorbehalten  
Warm-Up\* = selbstständiges Aufwärmen

	<b>GELB</b>	<b>BLAU</b>	<b>PRE-LEISTUNGSGRUPPE</b>	<b>LEISTUNGSGRUPPE</b>
<b>Montag 23.12.</b>	11:15 - 11:45 Warm-Up* 12:00 – 13:00 BII <i>Eistraining</i> 13:15 – 14:15 Trockentraining	11:15 - 11:45 Warm-Up* 12:00 – 13:00 BII <i>Eistraining</i> 13:15 – 14:15 Trockentraining	9:45 – 10:45 Trockentraining 11:00 – 12:00 BII <i>Eistraining</i>	9:45 - 10:45 Trockentraining 11:00 – 12:00 BII <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag 24.12.</b> <b>HEILIGABEND</b>				
<b>Mittwoch 25.12.</b> <b>1.WEIHNACHT STAG</b>				
<b>Donnerstag 26.12.</b> <b>2.WEIHNACHT STAG</b>  <b>16:30 WW- Spiel</b>				
<b>Freitag 27.12.</b>	11:15 - 11:45 Warm-Up* 12:00 – 13:00 BII <i>Eistraining</i> 13:15 – 14:15 Trockentraining	11:15 - 11:45 Warm-Up* 12:00 – 13:00 BII <i>Eistraining</i> 13:15 – 14:15 Trockentraining	9:45 - 10:45 Trockentraining 11:00 – 12:00 BII <i>Eistraining</i>	9:45 - 10:45 Trockentraining 11:00 – 12:00 BII <i>Eistraining</i>
<b>Samstag 28.12.</b>			9:45 - 10:45 Trockentraining 11:00 – 12:00 BII <i>Eistraining</i>	11:15 – 11:45 Warm-Up* 12:00 – 13:00 BII <i>Eistraining</i>
<b>Sonntag 29.12.</b>				10:15 - 10:45 Warm-Up 11:00 – 13:00 BII <i>Eistraining</i>