

Trainingswoche
30.12. - 05.01.2025

Änderungen vorbehalten
 Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	GELB	BLAU	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 30.12.	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>	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
Dienstag 31.12. SILVESTER				
Mittwoch 01.01. NEUJAHR				
Donnerstag 02.01.	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>
Freitag 03.01. 19:30 WW-Spiel			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>
Samstag 04.01.				9:45 - 10:45 Trockentraining 11:00 – 13:00 BII <i>Eistraining</i>
Sonntag 05.01.				