

**Trainingswoche
06.01. - 12.01.2025**

Änderungen vorbehalten
Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	GELB	BLAU	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 06.01.			14:45 – 15:45 Trockentraining 16:00 – 17:00 BI <i>Eistraining</i>	14:45 – 15:45 Trockentraining 16:00 – 17:00 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 07.01.		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 08.01. Laufschule 16:15 – 17:00 Hobby 16:15 – 17:00	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:00 BII Eistraining			16:15 - 17:00 Laufschule
Donnerstag 09.01.	16:15 – 17:30 Ballett 1	16:15 – 17:30 Ballett 1	15:15 - 16:00 Ballett 2 16:15 – 17:15 BII Eistraining	15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:15 BII Eistraining 17:30 – 18:30 Ballett 3
Freitag 10.01.		15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII Eistraining	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII Eistraining	
Samstag 11.01. Laufschule 8:45 – 9:45 Brigitte-Föll- Pokal Stuttgart	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> 8:45 – 9:45 Laufschule
Sonntag 12.01. Brigitte-Föll- Pokal Stuttgart 16:30 WW- Spiel		8:15 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII Eistraining 10:15 – 11:15 Trockentraining	8:15 – 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII Eistraining 10:15 – 11:15 Trockentraining	7:00 - 7:20 Warm-Up 7:30 – 9:00 BII Eistraining

Ballett Class 1 – Laurentia, Emely, Liana, Mila, Viktoria, Sophia, Josephine, Mira, Arina (Gross), Arina (Kehr), Dana, Adel, Ellie, Polina

Ballett Class 2 – Alina, Estelle, Ekatherina, Darina, Alexa, Sara, Diana, Lia (Salfetnikov)

Ballett Class 3 – Valeria, Iliana, Alexandra, Tanja, Melissa, Lia (Maurer), Jolina, Emma, Ilinca, Thalia, Marie-Hélène