

Trainingswoche
13.01. - 19.01.2025

Änderungen vorbehalten
 Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	GELB	BLAU	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 13.01. Hobby 20:45 - 21:45				19:30 – 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 14.01.		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 15.01. Laufschule 16:15 – 17:00 Hobby 16:15 – 17:00	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i>			16:15 - 17:00 Laufschule
Donnerstag 16.01.	16:15 – 17:30 Ballett 1	16:15 – 17:30 Ballett 1	15:15 - 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
Freitag 17.01. 19:30 WW-Spiel			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>
Samstag 18.01. Bodensee-Cup Konstanz Laufschule 8:45 – 9:45	8:00 - 8:30 Warm – Up 8:45 – 9:30 BII <i>Eistraining</i> 9:45 – 10:45 Trockentraining			8:45 – 9:45 Laufschule
Sonntag 19.01.		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>

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