

Trainingsplan - 22.09.25 – 28.09.25

- Änderungen vorbehalten

- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 22.09.25	14:00 – 14:30 Warm-Up 14:45 – 15:45 BII Eisttraining 16:00 – 17:00 Trockentraining	14:00 – 14:30 Warm-Up 14:45 – 16:00 BII Eisttraining 16:15 – 17:15 Trockentraining	19:30 - 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eisttraining</i>
Dienstag 23.09.25		14:15 - 15:15 Trockentraining 15:30 – 16:15 BII Eisttraining	15:30 - 16:00 Warm-Up* 16:15 – 17:15 BII Eisttraining 17:30 – 18:30 Trockentraining
Mittwoch 24.09.25	15:45 - 16:45 Trockentraining 17:00 – 17:45 BII Eisttraining	15:45 - 16:45 Trockentraining 17:00 – 17:45 BII Eisttraining	
Donnerstag 25.09.25	16:30 – 17:30 Ballett	16:00 - 16:30 Warm-Up 16:45 – 17:30 BII Eisttraining 17:40 – 18:40 Ballett	15:30 – 16:30 Ballett 16:45 – 18:00 BII Eisttraining
Freitag 26.09.25 WW-Spiel 19:30			15:30 - 16:00 Warm- Up 16:15 – 17:30 BII Eisttraining 17:45 – 18:45 Trockentraining
Samstag 27.09.25	8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII Eisttraining 10:15 – 11:15 Trockentraining	8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII Eisttraining 10:15 – 11:15 Trockentraining	7:00 - 7:45 Trockentraining 8:00 – 9:00 BII Eisttraining
Sonntag 28.09.25		8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII Eisttraining 10:15 – 11:15 Trockentraining	7:15 - 7:45 Warm-Up 8:00 – 10:00 BII Eisttraining

Ballett Class 1 (Basic-Gruppe)

Liana, Mila, Josephine, Mira, Arina (Kehr), Adel, Ellie, Emilia, Charlotte

Ballett Class 2 (Pre-Leistungsgruppe)

Alina, Darina, Alexa, Sara, Diana, Lia (Salfetnikov), Polina, Laurentia, Emelie, Viktoria

Ballett Class 3 (Leistungsgruppe)

Valeria, Alexandra, Tanja, Lia (Maurer), Jolina, Emma, Ilinca, Thalia, Marie-Hélène, Estelle, Ekaterina