

Trainingsplan - 29.09.25 – 05.10.25

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 29.09.25	14:00 – 14:30 Warm-Up 14:45 – 15:45 BII <i>Eistraining</i> 16:00 – 17:00 Trockentraining	14:00 – 14:30 Warm-Up 14:45 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	19:30 - 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 30.09.25		14:15 - 15:15 Trockentraining 15:30 – 16:15 BII <i>Eistraining</i>	15:30 - 16:00 Warm-Up* 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i> 17:30 – 18:30 Trockentraining
Mittwoch 01.10.25 Laufschule 17:00 - 17:45	15:45 - 16:45 Trockentraining 17:00 – 17:45 BII <i>Eistraining</i>		
Donnerstag 02.10.25 WW-Spiel 19:30		13:00 - 13:20 Warm-Up 13:30 – 14:30 BII <i>Eistraining</i>	13:00 - 13:30 Warm-Up* 14:00 – 15:00 BII <i>Eistraining</i>
Freitag 03.10.25			18:00 - 19:00 Trockentraining 19:15 – 21:15 BI <i>Eistraining</i>
Samstag 04.10.25 Laufschule 9:00 – 10:00 BI	8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BI <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining		7:00 - 7:45 Trockentraining 8:00 – 9:00 BII <i>Eistraining</i>
Sonntag 05.10.25 WW-Spiel 14:00		8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	7:15 - 7:45 Warm-Up 8:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:30 – 11:30 Trockentraining

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