

Trainingsplan - 17.11.25 – 23.11.25

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 17.11.25			19:30 - 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 18.11.25		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 19.11.25 Laufschule 16:15 - 17:00	15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Trockentraining		
Donnerstag 20.11.25	15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>	15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>	15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
Freitag 21.11.25 WW-Spiel 19:30	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 16:45 BII <i>Eistraining</i>	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 16:45 BII <i>Eistraining</i>	16:00 - 16:30 Warm-Up* 16:45 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 22.11.25	NECKARPOKAL 2025	NECKARPOKAL 2025	NECKARPOKAL 2025
Sonntag 23.11.25			

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