

Trainingsplan - 24.11.25 – 30.11.25

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 24.11.25			19:30 - 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BII <i>Eistraining</i>
Dienstag 25.11.25		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 26.11.25 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 27.11.25	16:15 – 17:15 Ballett	15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Ballett	15:00 – 16:00 Ballett 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
Freitag 28.11.25 WW-Spiel 19:30			15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 29.11.25 Laufschule 9:00 – 10:00	8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 10:00 BII <i>Eistraining</i> 10:15 – 11:15 Trockentraining	7:00 - 7:45 Trockentraining 8:00 – 9:00 BII <i>Eistraining</i>	7:00 - 7:45 Trockentraining 8:00 – 9:00 BII <i>Eistraining</i>
Sonntag 30.11.25 WW-Spiel 16:30	8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 9:45 BII <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Trockentraining	8:15 - 8:45 Warm-Up* 9:00 – 9:45 BII <i>Eistraining</i> 10:00 – 11:00 Trockentraining	7:00 - 7:45 Trockentraining 8:00 – 9:00 BII <i>Eistraining</i>

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