

Trainingsplan - 27.10.25 – 02.11.25

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 27.10.25	8:15 - 8:45 Warm-Up 9:00 – 10:00 BII Eisttraining 10:45 – 11:45 Trockentraining	8:45 - 9:15 Warm-Up* 9:30 – 10:30 BII Eisttraining 10:45 – 11:45 Trockentraining	19:30 - 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BII <i>Eisttraining</i>
Dienstag 28.10.25			8:15 - 8:45 Warm-Up 9:00 – 11:30 BII Eisttraining 11:45 – 12:45 Trockentraining
Mittwoch 29.10.25 Laufschule 12:00 – 13:00 WW-Spiel 19:30	11:15 - 11:45 Warm-Up* 12:00 – 13:00 BII <i>Eisttraining</i> 13:15 – 14:15 Trockentraining	10:15 - 10:45 Warm-Up* 11:00 – 12:00 BII Eisttraining	8:45 - 9:45 Trockentraining 10:00 – 12:00 BII <i>Eisttraining</i>
Donnerstag 30.10.25		11:45 - 12:45 Warm-Up* 13:00 – 14:00 BII Eisttraining 14:15 – 15:15 Trockentraining	9:45 - 10:45 Trockentraining 11:00 – 13:00 BII Eisttraining
Freitag 31.10.25 WW-Spiel 19:30	9:15 - 9:45 Warm-Up* 10:00 – 11:00 BII <i>Eisttraining</i> 11:15 – 12:15 Trockentraining	9:15 - 9:45 Warm-Up* 10:00 – 11:00 BII <i>Eisttraining</i> 11:15 – 12:15 Trockentraining	7:15 - 8:15 Trockentraining 8:30 – 10:00 BII <i>Eisttraining</i>
Samstag 01.11.25			
Sonntag 02.11.25			7:15 - 7:45 Warm-Up 8:00 – 9:15 BII <i>Eisttraining</i> 9:30 – 10:30 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