

Trainingsplan - 02.02.26 – 08.02.26

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 02.02.26			19:30 - 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BII <i>Eistraining</i>
Dienstag 03.02.26		15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>	15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Mittwoch 04.02.26 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 05.02.26	16:15 – 17:15 Ballett	17:15 – 18:15 Ballett	15:00 – 16:00 Ballett 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
Freitag 06.02.26 Heiko-Fischer- pokal Stuttgart		15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>	8:15 - 8:45 Warm-Up 9:00 – 11:00 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 07.02.26 Laufschule 9:00 – 10:00 Heiko-Fischer- pokal Stuttgart	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 08.02.26	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>