

**Trainingsplan - 16.02.26 – 22.02.26**

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up\* = selbstständiges Aufwärmen

|                                                                            | <b>BASIC-GRUPPE</b>                                                                                     | <b>PRE-LEISTUNGSGRUPPE</b>                                                                              | <b>LEISTUNGSGRUPPE</b>                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag<br/>16.02.26</b>                                                 |                                                                                                         |                                                                                                         | 19:30 - 20:30<br>Trockentraining<br>20:45 – 21:45 BI<br><i>Eistraining</i>                              |
| <b>Dienstag<br/>17.02.26</b>                                               |                                                                                                         | 15:00 - 16:00<br>Trockentraining<br>16:15 – 17:30 BII<br><i>Eistraining</i>                             | 15:00 - 16:00<br>Trockentraining<br>16:15 – 17:30 BII<br><i>Eistraining</i>                             |
| <b>Mittwoch<br/>18.02.26</b>                                               | 15:30 - 16:00<br>Warm-Up<br>16:15 – 17:00 BII<br><i>Eistraining</i><br>17:15 – 18:15<br>Trockentraining |                                                                                                         |                                                                                                         |
| <b>Donnerstag<br/>19.02.26</b>                                             | 16:15 – 17:15<br>Ballett                                                                                | 15:30 - 16:00<br>Warm-Up<br>16:15 – 17:00 BII<br><i>Eistraining</i><br>17:15 – 18:15<br>Ballett         | 15:00 – 16:00<br>Ballett<br>16:15 – 17:15 BII<br><i>Eistraining</i>                                     |
| <b>Freitag<br/>20.02.26</b>                                                |                                                                                                         | 15:30 - 16:00<br>Warm-Up<br>16:15 – 17:30 BII<br><i>Eistraining</i><br>17:45 – 18:45<br>Trockentraining | 15:30 - 16:00<br>Warm-Up<br>16:15 – 17:30 BII<br><i>Eistraining</i><br>17:45 – 18:45<br>Trockentraining |
| <b>Samstag<br/>21.02.26</b><br><br><b>Hermann-Kist-<br/>Pokal Balingen</b> | <b>U-13-Turnier</b>                                                                                     | <b>U-13-Turnier</b>                                                                                     | <b>U-13-Turnier</b>                                                                                     |
| <b>Sonntag<br/>22.02.26</b>                                                | <b>U-13-Turnier</b>                                                                                     | <b>U-13-Turnier</b>                                                                                     | <b>U-13-Turnier</b>                                                                                     |