

Trainingsplan - 23.02.26 – 01.03.26

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 23.02.26			19:30 - 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
Dienstag 24.02.26		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 25.02.26 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 26.02.26	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 27.02.26 19:30 WW-Spiel			15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 28.02.26 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 01.03.26 14:00 WW-Spiel	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>