

**Trainingsplan - 09.03.26 – 15.03.26**

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

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
<b>Montag</b> <b>09.03.26</b>			19:30 - 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag</b> <b>10.03.26</b>		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>
<b>Mittwoch</b> <b>11.03.26</b>  <b>Laufschule</b> <b>16:15 - 17:00</b>	15:30 - 16:00 Warm-Up 16:15 – 17:00 BII <i>Eistraining</i> 17:15 – 18:15 Trockentraining		
<b>Donnerstag</b> <b>12.03.26</b>	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>
<b>Freitag</b> <b>13.03.26</b>  <b>19:30</b> <b>WW-Spiel</b>			15:00 - 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:30 BII <i>Eistraining</i>
<b>Samstag</b> <b>14.03.26</b> <b>Laufschule</b> <b>9:00 – 10:00</b>  <b>Eispokal am</b> <b>Donaubad Ulm</b>	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>
<b>Sonntag</b> <b>15.03.26</b>  <b>Iller-Cup</b> <b>Senden</b>	9:15 - 9:45 Warm-Up* 10:00 – 11:00 BII <i>Eistraining</i> 11:15– 12:15 Trockentraining	9:15 - 9:45 Warm-Up* 10:00 – 11:00 BII <i>Eistraining</i> 11:15– 12:15 Trockentraining	8:00 - 8:45 Trockentraining 9:00 –10:00 BII <i>Eistraining</i>