

## Trainingsplan - 16.03.26 – 22.03.26

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

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
<b>Montag</b> <b>16.03.26</b>			19:30 - 20:30 Trockentraining 20:45 – 21:45 BI <i>Eistraining</i>
<b>Dienstag</b> <b>17.03.26</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>18.03.26</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>19.03.26</b>	16:15 – 17:15 Ballett	17:15 – 18:15 Ballett	15:00 – 16:00 Ballett 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
<b>Freitag</b> <b>20.03.26</b>  <b>Freizeitpokal</b> <b>Dresden</b>  <b>19:00</b> <b>WW-Spiel</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>Samstag</b> <b>21.03.26</b>  <b>Laufschule</b> <b>9:00 – 10:00</b>  <b>Freizeitpokal</b> <b>Dresden</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>22.03.26</b>  <b>Achalm-Pokal</b> <b>Reutlingen</b>  <b>16:30</b> <b>WW-Spiel</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 – 10.00 BII <i>Eistraining</i>	7:00 - 7:45 Trockentraining 8:00 –10:00 BII <i>Eistraining</i>