

Trainingsplan **KW24 08.06.2026 – 14.06.2026 SOWIE**
KW25 15.06.2026 – 21.06.2026

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 08.06.26 (15.06.2026)		16:15 – 17:15 Trockentraining	14:30 - 14:50 Warm-Up* 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining
Dienstag 09.06.26 (16.06.2026)	16:15 – 17:15 Trockentraining	14:30 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	14:30 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i>
Mittwoch 10.06.26 (17.06.2026)	14:30 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	14:30 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	
Donnerstag 11.06.26 (18.06.2026)	14:15 – 15:15 Ballett	15:15 – 16:15 Ballett	14:30 - 14:50 Warm-Up* 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Ballett
Freitag 12.06.26 (19.06.2026)	17:45 – 18:45 Trockentraining	17:45 – 18:45 Trockentraining	19:00 - 20:00 Trockentraining 20:15 – 21:15 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 13.06.26 (20.06.2026)			
Sonntag 20.06.26 (27.06.2026)			