

Trainingsplan **KW26 22.06.2026 – 28.06.2026 SOWIE**
KW27 29.06.2026 – 05.07.2026

- Änderungen vorbehalten
- Warm-Up* = selbstständiges Aufwärmen

	BASIC-GRUPPE	PRE-LEISTUNGSGRUPPE	LEISTUNGSGRUPPE
Montag 22.06.26 (29.06.2026)		16:15 – 17:15 Trockentraining	14:20 - 14:50 Warm-Up* 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining
Dienstag 23.06.26 (30.06.2026)	16:15 – 17:15 Trockentraining	14:20 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	14:20 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i>
Mittwoch 24.06.26 (01.07.2026)	14:20 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	14:20 - 14:50 Warm-Up 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Trockentraining	
Donnerstag 25.06.26 (02.07.2026)	14:15 – 15:15 Ballett	15:15 – 16:15 Ballett	14:20 - 14:50 Warm-Up* 15:00 – 16:00 BII <i>Eistraining</i> 16:15 – 17:15 Ballett
Freitag 26.06.26 (03.06.2026)	15:00 – 16:00 Trockentraining	15:00 – 16:00 Trockentraining	15:00 – 16:00 Trockentraining 16:15 – 17:15 BII <i>Eistraining</i>
Samstag 27.06.26 (04.07.2026)			
Sonntag 28.06.26 (05.07.2026)			